



**Общественно-информационный ежеквартальный журнал**  
Издается с 2006 года

Редактор: Е.А. Потапова  
Отв. за выпуск: Г.М. Макаров

Формат изд. 84 x 104, 1/8.  
Объем 7,5 усл. п. ед.  
Печать лазерная.  
Тираж 13 экз.

Адрес редакции: 677007,  
Якутск, проспект Ленина, 58  
Телефон: 40-39-80  
Т/факс: 40-39-79  
E-mail: rbs\_yakutsk@mail.ru  
Сайт: rbs.sakha.ru

**Рукописи не рецензируются и не возвращаются.**  
**Внимание: позиция авторов не всегда совпадает с точкой зрения редакции.**

Выпуск издания осуществлен Республиканской библиотекой для слепых. Отпечатано в тифлоинформационно-издательском отделе РБС.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>СЛОВО РЕДАКЦИИ</b> .....	2
<b>НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО</b>	
Наши достижения.....	5
Салют победы.....	10
Владивосток-2019.....	12
<b>ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ</b>	
В. Догоюсова. Дария ПАВЛОВА: “Дьоллоох ыал ийэтэбин”.....	15
О. Владимирова. Кэрэ киһи туһунан...20	
<b>БИБЛИОПОЛЕ</b>	
Компьютер становится доступным!....	23
«Тифлоэкскурсия в Храме Рождества Пресвятой Богородицы».....	25
Эко-парк «Лебединое озеро».....	27
Санаайалыын саха литэрэтиирэтин классиктарын айымньыларын тула кэпсэтии.....	31
Дары Осени-2019.....	35
Светлячок идёт в гости!.....	37
Поэтический пикник объединяет поколения.....	39
<b>МОЙ ТРУД – МОЕМУ ОБЩЕСТВУ</b>	
Ирина Хлебодарова: «Если я хоть одному человеку сегодня помогла, значит день прожит не зря».....	44
<b>ГОСТЬ НОМЕРА</b>	
«Не стоит тратить время и нервы на нелюбимую профессию».....	51
<b>ПРОБА ПЕРА</b>	
Натали Добрянцева.....	56
<b>НАМ ПИШУТ</b>	
О. Владимирова. Дьоһун олох.....	58
М. Егорова. Вьетнам – страна магнолий в цвету.....	60
А. Соловьев. Мы и общество.....	63
В. Эляков. Ахтыы сурук.....	65
И. Кононов. Биһиги учуутал убайбыт, И.Н. Егоров туһунан ахтыы.....	66
Е. Марченко. «Настоящие герои не ищут лёгких путей!».....	71
<b>ЭТО ИНТЕРЕСНО</b>	
Интересные факты из жизни Федора Достоевского.....	76
<b>СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ</b>	
Как правильно питаться осенью: 10 ценных советов.....	82
<b>ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ</b> .....	88



## **В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ БИБЛИОТЕКЕ ДЛЯ СЛЕПЫХ НОВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ**

Министр культуры и духовного развития Якутии Юрий Куприянов представил коллективу Республиканской библиотеки для слепых нового руководителя. Директором учреждения назначена Айталиня Никитина.

Как отметил Юрий Куприянов, представление нового директора, скорее формальная процедура, поскольку Айталину Никитину в учреждении знают очень хорошо. Здесь она начинала работу как библиотекарь-реабилитолог еще в 2017 г. «Я желаю вам продолжать ту нужную и важную работу, которую вы ведете. Ведь ваш труд имеет свою специфику, свои сложности. Таких библиотек в республике больше нет, сегодня вы работаете для читателей со всей республики. Айталиня Семеновна человек для вас не новый, в вашей сфере, вместе с вами работает давно, поэтому желаю только успехов», - отметил Юрий Куприянов.

Помимо представления министр осмотрел име-

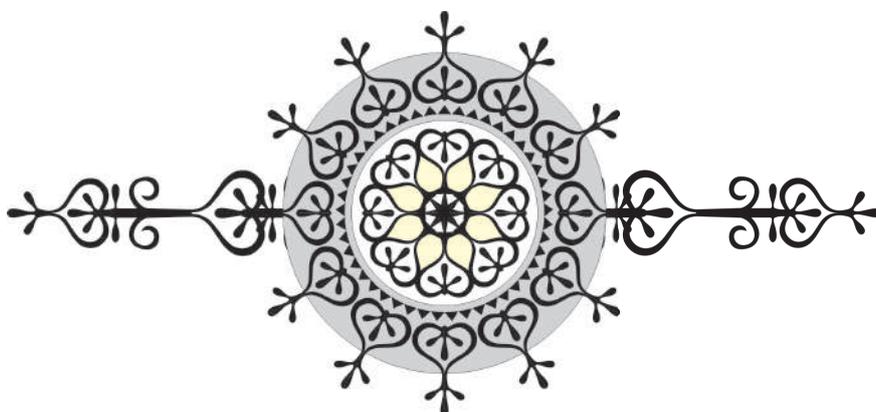


ющийся фонд книг со шрифтом Брайля, аудио книг на различных носителях, ознакомился с работой библиотеки, читального зала, типографии, печатающей книги со шрифтом Брайля, звукозаписывающей студии, где регулярно проходит запись книг на якутском языке с участием артистов театров Якутии. При этом Юрий Куприянов выразил готовность поучаствовать в записи любого литературного произведения о Великой Отечественной войне. «В этом году 100-летие со дня рождения якутского писателя Тимофея Сметанина - автора повести «Егор Чээрин», а в следующем году вся страна отмечает 75-летие Победы. Ду-

## СЛОВО РЕДАКЦИИ



маю, это был бы интересный проект по записи произведений о войне на нашем родном якутском языке. С радостью приму участие», - сказал министр. Айталина Семеновна Никитина окончила Арктический государственный институт искусств и культуры. Работала ведущим библиографом в Якутском научном центре, с 2017 г. работала библиотекарем-реабилитологом, затем библиотекарем, главным библиотекарем, заведующей отдела в Республиканской библиотеке для слепых. Назначена директором с 5 августа 2019 г.





## НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

В декабре 2018 года состоялась внеочередная 28 республиканская конференция Всероссийского общества слепых, где приняли участие делегаты 19 местных организаций Республики. Из 33 делегатов присутствовало 29. В результате работы конференции был избран новый состав правления. Меня вновь избрали председателем республиканского правления ВОС. Из 29 делегатов за меня отдали голоса 24. После конференции состоялось заседание вновь избранного правления, где был утвержден план мероприятий на 2019 год, который был представлен Министерству труда для участия в конкурсе грантов по выделению средств. И 18 января наша программа была утверждена и были выделены средства для проведения мероприятий для реабилитации и абилитации по осуществлению федеральной программы «Доступная среда» и республиканской программы «Безбарьерная среда».

После этого мы приступили к решению плана работы на 2019 год. Первой нашей задачей было проведение республиканского фестиваля художественной самодеятельности под девизом «Таланты без границ». В фестивале приняло участие более десяти местных организаций, таких как Нюрбинская местная организация (председатель Яковлева Светлана Семеновна), Хангалаская местная организация (Владимирова Ольга Петровна), Мегино-Кангаласская (Слепцова

## НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



Нина Григорьевна), Усть-Алданская (Аммосов Дмитрий Викторович) и другие. После упорной борьбы между участниками места распределились следующим образом: гран-при выиграла Сусанна Окоимова, член Чурапчинской местной организации; лауреатами стали Слепцов Анатолий, Карпов Иван (Усть-Алданский улус), Едреев Владимир (Намский улус); дипломантами стали Суздалов Валентин (г. Якутск), Слепцова Мария (Мегино-Кангаласский улус), Харлампьева Каролина (Вилуйский улус). Всего приняло участие в фестивале 67 человек.

Также в марте был проведен республиканский конкурс детей-инвалидов по зрению на средства, полученные по итогам гранта «Кладовая игровая». В основном участвовали дети из школы слепых и слабовидящих. Согласно решению жюри более десяти детей, выступившие в разных жанрах, были поощрены ценными призами. По итогам конкурса были выбраны три человека для участия в российском конкурсе «Кладовая игровая», где наша команда заняла третье место.

Кроме того, участники художественной самодеятельности коллектива Общества слепых готовились к выезду для участия российского театрального фестиваля «Пространство равных возможностей» в городе Москва. Благодаря нашим спонсорам наш коллектив из одиннадцати человек 8 апреля вылетел на фестиваль. С 8 по 13 апреля проходили выступления театральных групп семнадцати коллективов, где участвовали группы из Москвы, Санкт-Петербурга,



Хабаровска, Ульяновска и других городов. На суд зрителей нами был представлен спектакль на произведение Петра Тобурокова «Песня Аласа» («Ырыа Алааһа»). После упорной шестидневной борьбы ни одному коллективу место не было присуждено, по решению жюри все коллективы были награждены дипломами. Якутский, Хабаровский и Московский коллективы были награждены кубками, а руководители благодарственными письмами.

22-25 апреля в городе Курск состоялся 8-й международный детско-юношеский фестиваль-конкурс незрячих музыкантов, где участвовали 52 исполнителя. Ученица республиканской школы слепых 7-го класса Аилана Степанова награждена дипломом 1-й степени в жанре «Вокал».

Кроме успехов самодеятельности нужно отметить успехи наших спортсменов по пауэрлифтингу, принявших участие в чемпионате России с 15 по 19 мая в городе Брянск. Члены нашей команды стали чемпионами России, особо отличились Игорь Сазонов, Сергей Безносков, Людмила Пахомова – они принесли золотые медали в копилку команды. Тускулана Потапова, Иван Халдеев стали серебряными призерами. Григорий Дмитриев завоевал для команды бронзовую медаль.

13 июня на лоне природы в местности Техтюр Хангаласского улуса было проведено республиканское спортивное соревнование «Современная мозаика». Впервые было проведено соревнование по гребле, а также другие, более привычные соревнования: по ловле рыбы, по сбору лука, со-

## НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



оружению палатки, перетягиванию каната и другие. Перед награждением каждый коллектив представил свои творческие номера: песни, стихи, танцы и игры на хомусе. После всех выступлений коллективов, участники с удовольствием исполнили национальный танец осуохай.

В начале конкурса было подано 14 заявок, к началу соревнования Усть-Алданская, Амгинская, Намская команды отказались. Всего приняло участие 7 команд: Ленская (председатель - Романова Анна Ивановна), Хангаласская (Владимирова Ольга Петровна, представившая 2 команды), Горная (Филиппов Геннадий Егорович), Нюрбинская (Яковлева Светлана Семеновна), Мегино-Кангаласская (Слепцова Нина Григорьевна) и другие. В упорной борьбе 1-е место заняла Нюрбинская местная организация и была награждена медалями и ценными призами. 2-е место - Мегино-Кангаласская организация. 3-е место - Горная местная организация. Пользуясь случаем, Якутское республиканское правление общества слепых выражает благодарность руководителям улусных организаций: Ленской, Мегино-Кангаласской, Хангаласской, Нюрбинской, Горной – за обеспечение транспортом. Особенно стоит подчеркнуть руководителей Горной организации, в частности Андреева Никиту Викторовича, которые выделили индивидуальный транспорт для перевозки спортсменов-инвалидов.

Параллельно проходил конкурс «Эрудиты», спортивная версия игры «Что? Где? Когда?». По итогам викторины пер-



вое место заняла команда из Ленского улуса, второе место – Якутска, третье место – Нюрбинский улус.

Мероприятие «Современная мозаика» проводится для того, чтобы председатели местных улусных организаций могли бы проводить соревнования между группоргами наслегов.

Администрация хочет выразить благодарность судьям: Владимиру и Виктору Ишниязовым и Александру Винокурову, тренеру адаптивного центра физической культуры.

15-16 июня в городе Якутск по линии адаптивного центра физической культуры и спорта было проведено соревнование по легкой атлетике, где 12 мужчин и 6 женщин стали чемпионами. Они выиграли путевки на участие в 7 Спортивных играх народов Якутии «Манчаары», которые проходили с 3 по 8 июля в Амгинском улусе. Так, на дистанции 100 и 200 м. по легкой атлетике первое место получил Беляев Дьулус (Чурапчинский улус), 2 место - Ефремов Михаил (Намский улус) и 3 место - Пестерев Василий (Амгинский улус).

В категории Б2, Б3 1 место занял Гордеев Александр (Верхневиллюйский улус), 2 место – Посельский Василий, студент ЯГСХА, 3 место – Карлин Дмитрий (г. Нерюнгри). Среди женщин в этой же категории 1 место было присуждено Басковой Анне (Жиганский улус), 2 место заняла Софронеева Юлия (Виллюйский улус), 3 место – Сивцева Саина (г. Якутск). Все победители и призеры были награждены медалями и дипломами.

Подводя итог, скажем, что все запланированные меро-

## НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



приятия прошли активно и успешно. Мы уверены, что многочисленные мероприятия разных спектров во втором полугодии пройдут на таком же высоком уровне.

Председатель ЯРООООИ ВОС

Ишниязов И.М.



## САЛЮТ ПОБЕДЫ

**21-22 сентября в городе Хабаровск прошел зональный этап фестиваля самодеятельного народного творчества слепых ВОС «Салют победы», посвященный 75-летию победы в Великой Отечественной войне и 95-летию ВОС. В фестивале приняли участие 6 региональных организаций ВОС дальневосточного федерального округа.**

Нашу республику представили члены якутской городской организации ВОС Алексей Потапов и Мичил Моисеев. На суд компетентного жюри, председателем которого был заслуженный работник культуры РФ, художественный руководитель культурно-спортивного реабилитационного комплекса ВОС Хаялетдинов А. Н. город Москва, ребята исполнили песни о войне «Смуглянка», «Бери шинель», «В землянке», «Мин мантан сэриигэ барбытым».



Члены жюри и зрители высоко оценили исполнительское мастерство наших участников, так в номинации «солисты-вокалисты» Алексей Потапов стал победителем, а Мичил Моисеев награжден дипломом 2-ой степени.



Стоит отметить, что конкурсная программа фестиваля проходила по разным направлениям: солисты-вокалисты, вокальные группы, художественное слово, декоративно-прикладное творчество. Прекрасные впечатления у участников у гостей фестиваля остались не только от концертных номеров, но и

от прогулки на теплоходе по реке Амур.

Мы поздравляем наших ребят за достойное участие, желаем дальнейших достижений, побед в творчестве и будем верить, что также успешно Алексей Потапов представит



нашу республику на финале фестиваля «Салют победы» в городе Москва в канун 75-летней годовщины победы в Великой Отечественной войне.



## **ВЛАДИВОСТОК – 2019**

Именно под таким названием с 23 по 28 сентября в городе Владивосток, прошел Международный образовательный реабилитационный форум ВОС.





На 6 дней гостеприимная земля приморского края приняла свыше двухсот участников форума из 24 региональных организаций ВОС, а также представителей Китайской, Индийской ассоциаций для слепых и института Юнеско по информационным технологиям в образовании. Все организаторы, делегаты, гости форума были размещены в гостинице кампуса ДВФУ на Русском острове и все программные мероприятия проходили там же.

Организаторы форума, культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС г. Москва, Приморская региональная организация ВОС, подготовили обширную программу мероприятий, так что было очень сложно выкроить свободное время. В течении пяти рабочих дней форума, делегаты приняли участие в круглом столе с руководителями ВОС и иностранных делегаций, интерактивной конференции «Аквариум», в торжественном открытии и закрытии, в большом квесте, в занятиях по группам молодежь, радиожурналистика, спорт, культура.

На протяжении форума работала выставка, посвященная реабилитационной и образовательной деятельности ВОС и КСРК ВОС, также проводились занятия по настольным играм.

В первый день всех участников разделили на 8 команд и именно таким составом мы посещали занятия и участвовали в квесте.

Большой интерес у сформированных сборных команд



вызвал большой квест «За далью даль», состоявший из 12-ти этапов.

Задания квеста были очень разнообразны. Для прохождения всех станций необходимо было проявить свои способности в творчестве, в знании рельефно-точечного шрифта системы Брайля, хорошо разбираться в технических средствах реабилитации, в современных гаджетах, социальных сетях, но в то же время нужно было проявить смекалку, выносливость, хорошую физическую подготовку.

Нашу республику на данном форуме представила делегация из 4-х человек: заместитель председателя Якутского республиканского правления ВОС – Кириллина М. Е., член правления – Бормоткин С. С., член бюро Якутской городской организации – Николаев Р. М., организатор культурно-массовой работы КРЦ ЯРП ВОС – Васильева А. И. Мы очень горды и рады тому факту, что наши участники в составе своей команды, стали победителями, ключевого мероприятия форума, Международного квеста ВОС «За далью даль».

От лица Республиканского правления ВОС выражаем благодарность КСРК ВОС г. Москва, Приморской краевой организации ВОС, управлению социальной защиты населения г. Якутска, а от участников форума ждем новых идей, предложений и помощи в проведении наших мероприятий.

**Организатор культурно-массовых мероприятий  
КРЦ ЯРП ВОС Васильева А. И.**



## ДАРИЯ ПАВЛОВА: “ДЬОЛЛООХ ЫАЛ ИЙЭТЭБИН”

Абыях хонуктаабыта Филипп Пестряков салайааччылаах СӨ “Сахабэчээт” судаарыстыбаннай автономнай тэрилтэ уонна “Далбар Хотун” сурунаал эрдээксийэтэ, сурунаал тэриллибитэ 25 сылын көрсө куйаар ситимин нөнгүө аан бастакытын өрөспүүбүлүкэтээби “Далбар Хотун” күрэби тэрийэн ыыттылар. Күрэх атырдьах ыйын 15 күнүттэн 25 күнүгэр диэри ыытыллан, сайтка 25 тыһыынча киһи сылдыбыта бэлиэтэннэ. 7 дьахтар кыттыбытыттан кыайыылаабынан 8998 куолаһы хомуйбут О.Д. Федорова аатынан киин бибилиэтиэкэ бибилиэтиэкэрэ Дария Павлова ааттанан, бары биир киһи курдук үөрдүбүт.





### **“Далбар Хотун” сурунаал эрдээктэрэ Гуннара Бай- гильдина- Ороһуунускайа:**

— Үөһээ Бүлүүттэн Дария Павлова уонна Нам улууһуттан Мария Аманатова, этэргэ дылы, бастакы күнтэн эрбии биитин курдук күүскэ киирсибиттэрэ. Куоластааһын бүтэһик сөкүүндэлэригэр Дария Павлова “ыалдыааччылар” күүскэ турунанныр, кыайыы өрөгөйдөөтө. Дария Николаевнаны кэлэктиппит аатыттан эбэрдэлиибит!

Кырдык даһаны, Дария Николаевна Павлова бары өтүтүнэн холобур буолар тапталлаах кэргэн, истин ийэ, эрэллээх доһор, өрүү хайбабылга сылдыар үлэһит, киһи киэнэ, кэрэтэ... Кини үс оһо иһирэх ийэтэ, биэс сиэн эйэбэс эбээтэ. Бибилэтиэкэр идэлээх. Бааһынай хаһаайыстыбалаах, коза итиитинэн сүүрбэттэн тахса сыл дьарыктанар. Кини сатаабата диэн суобун кэриэтэ: ыллыыр, үнкүүлүүр, хоһоон ааһар, баайар, иистэнэр. “Санаа ситимэ” литературнай түмсүү, “Тэтим” үһүс саас кулуубун салайааччыта. Маны таһынан улуус олоһор биир актыыбынай кыттыыны ылар элбэх идиэйэлээх, сонун көрүүлээх үлэһит быһыытынан сыаналанар. Ол курдук, сценарий суруйар, театрализованнай көстүүлэри туруорар. Маны сэргэ спордунан дьарыктанар, хаартыскаһа түһэриинэн, видеоһа устуунан, литературнай айымньыны суруйуунан үлүһүйэр. Таптал, олох туһунан киинэлэри устар, мемуардары суруйар сырдык ыра санаалаах.

Ол курдук Дария Николаевна үгүс үлэлэрэ киэн сэнээриини ылбыттара: Бүөтүр Тобуруокапка аналлаах «Сүрэхпин



үөрдүү» документальной киинэ өрөспүүбүлүкэтээби киинэ күрэбэр 1 миэстэни ылбыта, ону таһынан саха бастакы поэтессата Варвара Потапова олобор уонна айар үлэтигэр аналлаах «Мин сырдык санныарым», нуучча улуу бэйиэтигэр Сергей Есенинна аналлаах «О, великая Русь моя!», суруйааччы Николай Габышева аналлаах араас биэриилэрдээх.

Биир улахан үлэтинэн харабынан көрбөт 93 саастаах ытык кырдыабыс, Гражданской Килбиэн бэлиэ хаһаайката, СӨ култууратын үтүөлээх үлэһитэ Мария Игнатьевна Константинова олобун, айар үлэтин туһунан кэпсиир «Морууса» диэн документальной киинэ буолар. Бу киинэбэ тыа култууратын дьиэтин таһаарыылаах үлэтин сырдатан, көрөөччү болбомтотун тардыбыта.

Дария Николаевна таһаарыылаах үлэтин биир туоһунан өрөспүүбүлүкэ үрдүнэн бастакы тифлоспектакль туруорбута буолар. Үөһээ Бүлүүтээби норуодунай тыйаатырын артыыстара уонна 10 сыл салайбыт «Санаа ситимэ» диэн поэтической түмсүү, «Тэтим» диэн 3-с көлүөнэ түмсүү дьонно кыттыыны ылбыттара. Ону таһынан оскуола оҕолоругар уонна ыччаттарга аналлаах «И вновь пробуждается поэзия во мне...» диэн театрализованной-поэтической туруорууга, хоһоон айыытыгар аналлаах сана талааннары көрдүүр күрэх биир тутуу тэрийээччититнэн буолар.

Дария Павлова Манаас нэһилиэгэр 1957 сыллаахха сэттиньи 15 күнүгэр күн сириин көрбүтэ, оҕо сааһа онно ааспытта. Оскуоланын бүтэрээт, үс сыл ыанньыксыттаабыта, 1978

## ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ



сыллаахха биир сыллаах киномеханик идэтигэр үөрэнэн баран, тымныы оройугар – Өймөкөөнгө ананан практикалана барбыта. Онно тийэн, “Победа” диэн көмүс хостуур бириискэбэ киинэ көрдөрөөччүнэн балтараа ый үлэлээн баран, төннөн кэлэн Кырыкый нэһилиэгэр бастаан солбукка киинэ көрдөрөөччүнэн, онтон уус-уран салайааччынан 5 сыл таһаарыылаахтык үлэлээбитэ.

Бу үлэлээбит сылларын олус күндүтүк ахтарын, Кырыкыйын билигин да суохтуурун, мин төрөппүт аҕам Дмитрий Иванов (Мыкыс) киниэхэ киинэ көрдөрөрүгэр экран быатын тардааччынан көмөлөһөн, наар билиэт атыылаан илии-атах буолар эрэллээх доҕоро буоларын кэпсээн, иккиэн да уяадыан ыллыбыт. Манна сылдьан, кэргэнин Валерийын көрсүбүт. Кэргэнинээн бииргэ эйэ дэмнээхтик ололорбуттара номнуо 40-ча сыл буолбут.

**— Арай атын аналлаабым буоллар, дьылбам атыннык салаллыа этэ диир дьон этиитин хайдах ылынабын?**

— Тапталынан холбоспут буоламмыт, оннук санаа биһиэхэ сыһыана суох. Атын киһини санаабар да чугаһаппаппын, оҕолорбут үһүөн күүстээх таптал туоһулара буолаллар. Кэргэним барахсан көмүс илии, сатаабата диэн суох, барытын бииргэ сөбүлэһэн айабыт-тутабыт. Киһи быһыытынан сэмэйэ. Суолтата суохха мөккүспэппит, иллээхпит.

**— Дьоллоох дьахтар, дьоллоох дьиз кэргэн кистэлэнэ туохха сытарый?**

— Мээнэ-мээнэ эр киһини солуута суох, итиэннэ дьон ор-



тотугар мөбөрү, сэмэлири олох утарабын, биһиги аҕабыт бу олорубуппут тухары мөбүллэр курдук хаһан да быһыыламматаҕа. Кэргэни хайһыахха, харыстыахха, наадатын биллэриэххэ наада. Валерийбар наһаа эрэнэбин, көмүскэллээхпиттэн үөрэбин. Аҕабыт суох буолла да, суохтуубун, бэл дьиэбит салгына сөрүүдүйэргэ дылы буолар. Билигин да биирдэ эмэ бэйэ-бэйэбитигэр тапталбытыгар билинэбит. Мин дьоллоох ыал ийэтэбин.

Чахчы даҕаны, Дариялаах Валерий бэйэ-бэйэлэригэр сыһыаннара сана үүнэн эрэр сибэкки дьөрбөтүгэр тэннээх. Бэйэ-бэйэлэрин сылаастык көрөллөрө, истинник кэпсэтэллэрэ барыта – тапталлара билигин да тыыннаабын туоһулуур.

## ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ



Алаһа дьиэлэрин тэлгэһэтигэр киирдэххэ барыта уурбут-туппут курдук кыраһыабай тутуу арааһа, обуруот аһын эгэлгэтэ, сибэккинэн симэммит тиэргэн сыттыын сылаанньытан, киһи харабын үөрдэр. Мантан көрөн, сатабыллаах хаһаайка, Далбар мааныта, дьоллоох дьахтар бу дьиэбэ олороро харахха тутта бырабыллар. Эппиккэ дылы, дьахтар алаһа дьиэтинэн дьоллоох!

Ааптар: Валентина ДОГОЮСОВА



## КЭРЭ КИҢИ ТУҢУНАН

Мин бүгүн Хангалас улуунун Нөмүгү нэһилиэгин көрбөттөр уопсастыбаларын чилиэнин, Татаринова Надежда Михайловна туһунан билиһиннэриэхпин баҕарабын. Кини олус эппиэтинэстээх, үлэбэ үтүө суобастаахтык сыһыаннаһар биир туттаах көмөлөһөөччүбүт буолар дитэххэ сыыспатым буолуо: улууска да, өрөспүүбүлүкэбэ да айар куттаах дьон быыстапкаларыгар кыттар, сананы билэ-көрө сатыыр дьобуурдаах кэрэ киһи.

Надежда Михайловна Саха сиригэр биллэр баай Барашков сыдыаана буолар. Аҕата, Платонов М.Н., «кулаак уола», хара муну сүгэн, оҕо сааһа олус ыараханнык ааспыта. Үтүө



хааннаах киһи үтүөтэ син биир өтөр дииллэринии, үөрэххэ тардыһан, кэлин кини учуутал гимназиятын бүтэрбитэ уонна нуучча тылын учууталынан үлэлээбитэ. Үлэбэ уһуйулла сылдьан, 1953 сыллаахха былааһы утардын диэн сымыа балыырга түбэхэн, 10 сыл хаайыыга олобута. Суруйааччы В.С. Яковлев-Далан, Багдарыын Сүлбэ, артыыс Ефремовы кытта бииргэ ол кэм хаайыы ыар олобун этинэн-хаанынан билбитэ. Ол курдук, Далан «Дьылбам миэнэ» диэн 1994 сыллаахха тахсыбыт романыгар Миша Платонов туһунан ахтыыта баар.

Корреспондент В.Г. Тапыев Былатыанап учууталы ахтар көрсүһүүгэ В.С. Яковлев-Далан ахтыытын «Өлүөнэ очуостара» хаһыакка суруйбут: «Кини көннөрү киһи буолбатах этэ. Бэйэтэ кимтэн да тутулуга суох туһунан өйдөөбө-санаалааба. Ол киниэхэ төрүттэриттэн бэриллибит этэ. Урукку кэмнэ олохторугар киһи кэрэхсиирин тугу да онорботох, туохтара да суох дьаданы дьон арбаналлара. Дьинэр, киһи үчүгэй төрүттээбинэн киэн туттуохтаах. Михаил Николаев сиэннэригэр туһаайан этэбин - эһэбитинэн киэн туттун! Кини кытаанах санаалаах киһи этэ. Төһө да хаайыыга ыар сыллары көрсүбүтүн иһин, кини киһи быһыытынан тостубатаба, бэриммэтэ». Бу курдук М.Платонов үтүө суобастаах киһи буоларын суруйааччы ахтан аһаран өссө төгүл бигэргэпитэ.

Надежда Михайловна уонтан тахса сыллаабыта суол быһылааныгар түбэхэн улахан эчэйиини ылбыта. Сыл-хонук аастабын аайы ыар эчэйии бэйэтин биллэрэр. Ол да буоллар

## ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ



ыарыы ытарчатыгар бэриммэт кытаанах санаалаах буолан, ыарыыны киэр кыйдаан туран, бар дьонун инникигэ көбүлүүр элбэх былааннаах. Улууска, өрөспүүбүлүкэбэ ыытыллар тэрээһиннэргэ өрүүтүн кыттар, кыайыы кынаттанар.

2016 сыл сэтинньи ыйыгар кини айар биэчэрин ыыпыпыт. Чугастан ыраахтан дьон тобуоруһа мустубута. 45 сыл бииргэ олорон кэлбит кэргэнэ Владимир Маркович иһирэх махтал тылларын эппитэ. Бу ыал оҕолоро, сиэннэрэ олус талааннаах, үтүөбүэ-кэрэбүэ тардыһар, сырдык ыраас санаалаах ыччаттар буолан улааппыттара дьону-сэргэни үөрдэр. Үтүө төрүт, хаан күүһэ үйэлэр тухары бэриллэ, салбана турар туоһута ити буолар! Маннык бэриниилээх, инникигэ эрэллээх көмөлөһөөччүлэрдээх буоламмыт биһиги үлэбит сылтан сыл мөлтөөбөккө өссө чөлөрүйэн сайдан иһиэ диэн бигэ эрэллээхпин!

**Ханалас улууһун көрбөттөр  
уопсастыбаларын бэрэссэдээтэлэ  
О. ВЛАДИМИРОВА**



## КОМПЬЮТЕР СТАНОВИТСЯ ДОСТУПНЫМ!

**Современный мир немыслим без смартфонов, планшетов, компьютеров и других гаджетов. Но как в мире этих новейших технологий быть людям с проблемами зрения?**

Клуб «Окно в мир» Республиканской библиотеки для слепых – это объединение граждан с ограниченными возможностями зрения, которые интересуются новыми информационными технологиями.

Занятие в клубе дала возможность нашему читателю Айсену Дьячковскому, ученику 7 класса, свободно пользоваться компьютером, а также открыла доступ к информационным ресурсам Интернета. Он посещает компьютерный класс и обучается на специализированных адаптивных программах. Преподаватель — технолог библиотеки Дмитрий Калашников.

Мать Айсена Ольга Дьячковская благодарна Дмитрию за оказанную помощь: «Хочу от всего сердца поблагодарить нашего преподавателя по информатике Дмитрия Владиславовича Калашникова, технолога РБС за то, что он протянул руку добра и дал возможность моему Айсену самостоятельно выполнять базовые функции работы на персональном



компьютере по шрифту Брайля.

Айсену 12 лет, он с прошлого года занимается с Дмитрием и ему очень нравится изучать все, что связано с компьютером. За этот период занятий по информатике в компьютерном классе по шрифту Брайля в библиотеке, сын научился выполнять базовые функции, выучил расположение букв на клавиатуре. И сейчас Айсен свободно печатает и редактирует тексты, пользуется интернетом, в том числе находит любую интересную ему информацию. Также работает с внешними устройствами, как флеш-карта, копирует информацию с компьютера на флеш-карту.

Считаю, что полученные знания несомненно пригодятся в жизни и позволят облегчить работу на компьютере, ведь на сегодняшний день нельзя представить жизнь без технологий.



Желаю нашему преподавателю дальнейших успехов и процветания!».

Переписываться с друзьями в социальных сетях, узнавать новости – это лишь малая часть тех возможностей, которые появляются у слабовидящего и незрячего человека благодаря компьютеру. Умение самостоятельно пользоваться ПК, путешествовать по всемирной паутине для человека с ограниченными возможностями зрения значит намного больше и в каком-то смысле действительно расширяет горизонты. Ведь наша задача не в том, чтобы изолировать незрячих от общества, а в том, чтобы помочь им жить в этой среде здесь и сейчас.

Тифлоинформационно-издательский отдел



## **«ТИФЛОЭККУРСИЯ В ХРАМЕ РОЖДЕСТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ»**

22 августа нашим читателям выдался уникальный шанс посетить Храм Рождества Пресвятой Богородицы в рамках проекта «Православная Якутия». В храме нас встретил настоятель, отец Никита, который подробно рассказал

## БИБЛИОПОЛЕ



о главных святынях, о значении молитвы и находящихся в нём предметах, об устройстве храма, а также о священномученике Александре Крутицком, который длительное время служил в Богородицкорождественском храме. Отец Никита показал самые важные элементы православной атрибутики: крест, икону, кадило, иконостас, ряса. Посетителям храма было разрешено прикоснуться к святыням. Во время беседы наши читатели задавали различные вопросы: об иконах, об истории храма, о значении молитв, для чего зажигаются свечи. Отец Никита, отвечая на вопросы, подарил собравшимся ощущение благодати, добра и спокойствия.



Работа проекта «Православная Якутия» каждый раз производят на читателей неизгладимое впечатление. В конце тифлоэкскурсии по храму, отец Никита угостил читателей яблоками. Наши читатели от всей души поблагодарили батюшку за интересное и поучительное повествование. Приятно было видеть на лицах неподдельный, искренний интерес к православным христианским обычаям и традициям.

Отдел обслуживания.



## **ЭКО-ПАРК «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»**

5 сентября в рамках проекта «Незримые маршруты» наши читатели посетили излюбленное место отдыха жителей и гостей города Якутск эко-парк «Лебединое озеро» на озере Щорса. Данное место с каждым годом преобразуется, облагораживается активными горожанами, инициаторами проекта «Лебединое озеро», а также благодаря председателю охотничьего клуба «Байанай», директору издательского дома «Илгэ» Юрию Петровичу Борисову и генеральному директору «Туймаада-Нефть» Степану Михайловичу Чепалову.

## БИБЛИОПОЛЕ



Сейчас приятно видеть, как озеро с каждым днём оживает и становится настоящим украшением нашего города. Проект эко-парка «Лебединое озеро» работает с 2016 г. и предусматривает создание наилучших условий отдыха для горожан и гостей столицы, а также для улучшения санитарно-эстетического состояния когда-то заброшенного озера Щорса и прилегающей к нему территории. Помимо этого, создание эко-парка развивает у подрастающего поколения любовь к природе и ее обитателям.

Реализация проекта была начата с проведения генеральной уборки береговой зоны, близлежащей территории озера и очистки самого водоема от мусора. Была проведена объемная работа по заготовке и изготовлению изгороди вокруг озера. Эта изгородь служит защитой пернатых от бродячих собак и других непредвиденных ситуаций. Одним из главных



и ключевых моментов проекта является красивый и эстетичный вид ландшафта. Ширина озера Щорса 90 метров, длина около 250 метров, глубина — 4 метра. В озере водятся голяны и караси. На озере построили 8 плавучих островков с домиками для водоплавающих птиц и с навесами для их кормления. Есть два ландшафтных деревянных пирса, для удобства посетителей установлены скамейки, посажены цветы в удлиненные пластиковые контейнеры, посередине озера установлен фонтан. Ветеран труда Николай Дмитриевич Васильев подарил эко-парку «Лебединое озеро» деревянную лодку, которую он смастерил своими руками. Организаторы парка лодку поставили на самое видное место озера и сделали фотозону. Украшением эко-парка являются плавучие скульптуры Русалки, Царевны-Лягушки и Водяного, работы скульптора Петра Ильяхова и дизайнера Александра Заблоцкого. На территории эко-парка установлено круглосуточное видеонаблюдение и дежурят охранники.

Нас тепло встретила редактор журнала «Байанай» Татьяна Валерьевна Владимирова. Она подарила гостям свежий номер журнала и подробно рассказала об обитателях озера Щорса. Здесь, оказывается, обитает 95 видов птиц. Всего на озере насчитывается 15 видов уток: башкирские, московские, пекинские, белогрудые, а также утка голубой фаворит, муларды, индоутки, дикие кряквы. Наряду с утками дружно обитают серые гуси и гуси Линда. А также здесь можно увидеть две пары черных и две пары белых лебедей, среди них

## БИБЛИОПОЛЕ



есть лебеди-кликуны.

Наши читатели с удовольствием покормили их, были рады слушать голоса водоплавающих птиц.

Организаторы проекта всегда рады приютить диких уток. Так что, если вы нашли затерявшегося утенка или раненую водоплавающую птицу, то можете связаться с эко-парком, где ему предоставят первую помощь и условия обитания максимально приближенных к естественным.

На сегодняшний день эко парк «Лебединое озеро» стал одним из достопримечательностей нашего города, наши читатели были очень рады посещению этого эко-парка. Выражаем благодарность создателям и инициаторам эко-парка и экскурсоводу за насыщенный и познавательный рассказ! Узнали очень много нового и интересного. Успехов Вам, здоровья крепкого и процветания! Молодцы!!!

**Зав. отдела обслуживания  
Охлопкова М.Е.**



# САНААЙАЛЫН САХА ЛИТЭРЭТИИРЭТИН КЛАССИКТАРЫН АЙЫМНЬЫЛАРЫН ТУЛА КЭПСЭТИИ

Хас биирдии бэйэтэ тыллаах омук ураты эйгэлээх литэрэтиирэлээх. Бу литэрэтиирэ олобу кытта быстыспат ситимнээх, суоллаах-иистээх. Кини олох араас өрүттэрин норуот киэн аранатыгар таһаарар сыаллаах-соруктаах эрэ буолбатах, ону тэнэ кини өссө норуотун иһигэр баар, субу буола турар быһыыттан-майгыттан эмиэ тахсар.

Саха литэрэтиирэтэ төрүттэммитэ сүүстэн тахса сыл буолла. Хас биирдии сахалыы тыллаах киһи бэйэтин норуотун Улуу убайдарын, саха литэрэтиирэтэ биһиги күммүтүгэр диэри тыыннаах кэлэригэр олохторун анаабыт дьонун, айылҕаттан ураты көрүүлээх, санаалаах, дьын саха тыыннаах суруйааччыларын ааттарын бүгүн-сарсын-өйүүн билиэхтээх. Ол дьонунан Алексей Елисеевич Кулаковскай – Өксөкүлээх Өлөксөй (1877-1926), Анемподист Иванович Софронов – Алампа (1886-1935), Платон Алексеевич Ойуунускай (1893-

## БИБЛИОПОЛЕ



1939) буолаллар.

Балаҕан ыйын 12 күнүгэр Өрөспүүбүлүкэтээҕи көрбөт-төр анал библиотекаларыгар «Саха литэрэтиирэтин классик суруйааччыларын туһунан төһө билэбин» диэн аһаҕас кэпсэтиигэ профессор, педагогическай наука кандидата, доцент Галина Семеновна Попова – Санаайа ыңырыылаах ыалдьыт буолла. Учуонай саха литэрэтиирэтин төрүттэммит күнүттэн-дьылыттан саҕалаан, аныгы литэрэтиирэ сайдар суолугар тийэ, саха литэрэтиирэтин дирин философскай ис хоһоонноох чабылхай айымньыларын ааҕааччыларбытыгар толору ырытта, кэпсээтэ.

Биллэн турар, саха литэрэтиирэтин историятыгар сыһыан, бириэмэ улахан оруоллааҕа, хас да хайысхалааҕа, Санаайа этиитинэн, олортон саамай уһун историялаах нэһилиэстибэҕэ сыһыан боппуруоһа өссө 20-с сылларга күөрэй-



битэ. Бу кэмнэ суруллубут айымньылар проблематикалара, кистэлэн санаалара билигин да норуоту долгутар, толкуйдаттар сытыы боппуруостар буолаллар. Ол курдук А.Е. Кулаковскай – Өксөкүлээх Өлөксөй 20-с үйэ сабаланыытыгар туруорбут сытыы проблемалара: саха норуотугар эстэр куттал суоһуура, дьахтар боппуруоһа, уол оҕо дьылбаты, цивилизация сайдыыта, экология боппуруоһа у.д.а. – 20-с үйэ бүтүүтүгэр, 21-с үйэбэ өссө ордук сытыырхайан кэллилэр, А.И. Софронов – Алампа тус бэйэтин этинэн-хаанынан билбит ыарахан олобуттан таһааран, орто дойдуга киһи олобун, тапталын, эрэйин-мунун туһунан иэйэн-куойан туран элбэхтик туойбута, П.А. Ойуунускай төрүт литэрэтиирэбэ сана дьоруойу – охсуһааччы уобараһын киллэрбитэ, күүстээх санаалаах улуу киһи буолбута — диэн Санаайа бэлиэтээн этэр.

Аабааччыларбыт саха бастакы суруйааччыларын айар үлэлэрэ олобу кытта ыкса сибээстээбин, кинилэр уопсастыбаба тирээн турар проблемалары көтөхпүттэрин, онуоха эпипиэт көрдөөбүттэрин өйдөөтүлэр, бэйэлэрэ эмиэ тус санааларын эттилэр, ырытыстылар.

Түмүккэ Г.С.Попова – Санаайа «Саха литэрэтиирэтэ инники суолун туһунан санаалар» диэн этиигэ маннык хоруйу биэрдэ: «Этэн аһарбытым курдук, үтүө да кэмнээх буолуо, өлө-өлө да тиллэр суоллаах буолуо дии саныыбын. Ол гынан баран букатын сүтэн, симэлийэн хаалыа суоҕа диэн баҕатыйабыт. Холобура, Арассыыйа аҕыйах ахсааннаах омуктарыгар тэннээтэххэ, саха омуга үчүгэй туруктаах, олохтоох омук диэн

## БИБЛИОПОЛЕ



этэллэр: бэйэбит бэчээттээххит, бэйэбит тыллааххыт, суруй-абыт... Саха бастакы суруйааччылара норуот туһугар олус элбэҕи онорон ааспыттара... Билигин кинилэр айымньыларыгар эргиллэн кэлэн, ырытан, үөрэтэн, өлөр-тиллэр суолбут ханна сытарын, сылдьарын өйдүүбүт. Хас биирдии айымньыларын норуот киэн аранатыгар таһаарарбыт эбитэ буоллар, биһиги, саха норуота, баһаамы өйдүө да, өрүһүнүө да этибит. Былыт быһыһыттан күн көрөрүн курдук... Бу бүгүнгү кэмнэ диэри литэрэтиирэбитин бэйэбитин кытта ильдэ кэлбиппит дии. Бу – биһиги норуот удьуорбутугар баар. Онон кэскиллээхпит диэн этиэхпин баһарабын. Баарбыт, баар да буолуохпут диэн тыллаахпын».

Бу көрсүһүү кэнниттэн аабааччыларбыт биир түмүк санааба кэллилэр – саха литэрэтиирэтин классиктары айымньыларыгар олоххо тардыһыы күүһүн туойбуттар, ону тэнэ көхтөөх кирбиилээх, норуотун туһугар олорор-үлэлиир өйдөөх-санаалаах, дьобурдаах ыччат үүнүөн баһарбыттары көрдөрбүттэр.

Галина Семеновнаба библиотека үлэһиттэрин уонна аабааччыларын ааттарыттан махтанабыт! Үлэбэр, тус олоххор ситиһиилэри, кытаанах доруобуйаны, сана арийыылары, дабайыылары!

**Евгения ПОТАПОВА**



## ДАРЫ ОСЕНИ-2019

19 сентября в нашей библиотеке отметили осенний праздник, ярмарку «Дары Осени». Гости собрались порадоваться тем дарам, которые преподнесла нам осень, чтобы мы не знали нужды всю холодную зиму, были щедры на угощение и гостеприимство.



Наша библиотека на один день каждый год превращается в шумный, неугомонный, веселый базар. Это уже традиционное мероприятие библиотеки с участием всех желающих наших любимых читателей с осенними мелодиями. Во время ярмарки можно было купить овощи, вкуснейшие варенья, натуральный якутский мёд, кулинарные выпечки от студентов

## БИБЛИОПОЛЕ



техникума профессиональной и медико-социальной реабилитации инвалидов.

В этом году нашу ярмарку с интересной беседой открыла директор Ботанического сада СВФУ Иванова Наталья Сергеевна, рассказала о коллекции живых растений из разных частей света и различных климатических зон. Наши огородники задавали интересующие их вопросы и получили подробный ответ и советы от специалиста.

Осень бывает разной – веселая и грустная, солнечная и пасмурная, с дождем и мокрым снегом, с холодными ветрами и заморозками. У многих поэтов осень вызывает вдохновение. Ведь многие творческие люди посвящали этому времени года свои произведения: художники – картины, композиторы – музыку, поэты – стихи. Так, в нашем конкурсе чтецов на тему «Осень» победителем стала Эвелина Калугина, приняли участие Мария Стручкова, Валерий Корнилов, Алеша и Света Пахомовы, Даниил Кондратьев. Наши чтецы показали свои способности и понимание поэтических произведений, донесли до слушателей настроение и чувства авторов. Также хочется отметить семью Кондратьевых. Даниил с мамой Алесей Эдиковной приняли участие в конкурсе на самый оригинальный овощ. Для гостей ярмарки они продемонстрировали композицию «Щедрая осень».

Осень – это время читать книги, сидя под теплым пледом и попивая свой любимый чай. О чаях трав, которые растут на территории нашей республики, рассказала Нюргюяна



Юрьевна Заморщикова, фирмы «Саха Чай», угостила всех гостей вкусным и полезным якутским травяным чаем. наших читателей также заинтересовал мастер-класс по карвингу от настоящего мастера своего дела Раисы Михайловны Григорьевой, преподавателя техникума профессиональной и медико-социальной реабилитации инвалидов.

Участникам интернет-фотоконкурса #Лето.Книга.Я были вручены сертификаты и памятные призы победителям – Мичил Моисееву и Ангелине Азаровой. Музыкальными поздравлениями наши талантливые читатели украсили вечер.

В эту осеннюю погоду ярмарка подарила радость и веселье. Довольны и продавцы, и покупатели, значит, ярмарка прошла на радость всем! Выражаем благодарность нашим званым гостям, читателям и друзьям!

**Зав. отдела обслуживания Охлопкова М.Е.**



## **СВЕТЛЯЧОК ИДЁТ В ГОСТИ!**

Сказкотерапия существует с давних времен. Возможно, тогда ее не рассматривали как способ лечебного воздействия, но мифы, легенды, притчи и сказания всегда несли в себе некий смысл, послание, решение какой-то проблемы, понимание, что есть добро и зло. Сказкотерапия подходит

## БИБЛИОПОЛЕ



для детей довольно раннего возраста, когда малыши начинают понимать речь. С возрастом сюжет усложняется. Когда ребенку трудно разобраться с тем, что с ним происходит, как поступить в сложной ситуации, можно придумать для него сказку – это и безопасно, потому что это не про него самого, а про зайку и лисичек и т.д.

И вот, 20 сентября, в осенний день, в детском саду «Подснежник» прилетел Светлячок. Светлый Светлячок пришел не с пустыми руками, а с чудесным подарком – красочными детскими книгами для воспитанников детского сада. Он рассказал ребятишкам сказку «Три лисички» Алана Милн. Ребятам сказка о трех лисят очень понравилась. Слушая сказку, они искренне переживали и радовались, а иногда и осуждали их поступки, ребята учились размышлять и находить верные решения, которые помогли бы героям сказки не попадать в



неприятные истории. Сама сказка и веселая, и озорная, а также с глубоким смыслом и моралью.

Дети были в восторге от красочной книги и от веселой сказки.

Зав. отдела обслуживания Охлопкова М.Е.



## **ПОЭТИЧЕСКИЙ ПИКНИК ОБЪЕДИНЯЕТ ПОКОЛЕНИЯ**

Осенний поэтический пикник стал прекрасной традицией Республиканской библиотеки для слепых. Такой формат культурного мероприятия как раз подходит для теплого времени года, когда не хочется сидеть в закрытом помещении, а наслаждаться осенним свежим воздухом. 27 сентября библиотечные клубы «Галантный возраст» и «Молодое поколение» вместе с сотрудниками библиотеки выехали на природу на поэтический пикник. Место проведения — Кангаласский мыс.

Читатели и активисты библиотеки собрались все вместе, чтобы порадоваться красивой осенней природой. Всю дорогу сотрудниками библиотеки было проведено «горячее» тифлокомментирование, лаконично описывая место, по которому проезжает автобус. Проехав немалое расстояние от

## БИБЛИОПОЛЕ



города, мы прибыли на конечную точку, в Кангаласский мыс. С высоты мыса открываются отличные виды на долины Энциэли и Туймаада, и на реку Лена. Наши читатели искренне радовались красоте и необычности местности, подышали свежим воздухом, от души насладились близостью с природой, обрели спокойствие и укрепили свое здоровье.

Осень – это идеальное время для пикников на природе, потому что радость осени помогает нам по-новому воспринимать мир. Золотая осень — самое вдохновляющее время года, она лирична и загадочна. Стихи об осени в творчестве русских поэтов тихо передают настроение природы. И на этот раз главной темой пикника стала поэзия. Цель проекта – закрепить и улучшить навыки контроля речи, выступления перед публикой, ну и, конечно, приятно провести время в хорошей дружеской компании.

Каждый стих, безусловно, приобретает неповторимый



стиль тогда, когда его читают с душой на лоне природы. Из уст наших активных читателей и любителей поэзии прозвучали стихи М. Щеглова, В. Берестова, Е. Трутневой и, безусловно, А. Пушкина. Они продемонстрировали свои творческие способности и понимание поэтических произведений, донесли до слушателей осеннее настроение и чувства авторов.

На поэтической ноте выезд на природу не закончился. Матрена Егоровна, библиотекарь отдела обслуживания, провела для чтецов осеннюю викторину, с целью обобщить знания об осени, а также формировать представления слабовидящих и слепых людей об осенней природе и об ее изменениях.

Во время чаепития горячего чая, для читателей, представляющих два поколения, была проведена диспут-беседа на тему строительства Арктического центра эпоса и искусств, которая вызвала бурную реакцию населения не только города, но и республики в целом. Кто-то из якутян высказались «за», а кто-то – «против» строительства данного Центра. Наши читатели не остались в стороне, они тоже активно присоединились к решению данного вопроса на счет строительства: «Нужно ли это?» и высказали свое мнение. Мичил Моисеев, студент 3 курса Института языков и культур народов Северо-Востока РФ СВФУ высказал свое мнение по поводу идеи строительства данного культурного объекта: «Мы, молодое поколение, смотрим будущее нашего народа. Сейчас есть очень много факторов, которые диктуют свои ценно-

## БИБЛИОПОЛЕ



сти и порядки в современном быстроразвивающемся мире, и которые, в большинстве случаев, действуют не в лучшую сторону для малочисленного народа. И для сохранения многовековой культуры и истории нашего народа, нам необходим данный Центр! Это будет Центр всей Якутии! И для того, чтобы молодое и подрастающее поколение гордилось культурой, историей, ценностями своего народа, нам необходим подобный центр».

Евгений Марченко, читатель библиотеки, также поддержал идею строительства: «Споров, конечно, очень много. Но я считаю, что для якутского народа это очень нужный и важный проект для развития и процветания».

Один из постоянных читателей библиотеки, Мария Ильинична Егорова: «Я поддерживаю строительство! Скажу одно: нужно знать свое прошлое, чтобы было будущее».

Иван Халдеев, мастер спорта, чемпион мира по пауэрлифтингу среди лиц с нарушением зрения, тоже дал комментарий: «Нашему народу нужен современный центр, чтобы он стал символом всей Якутии, гордостью народа и республики. Культура народа идет в ногу со временем, и мы должны понять важность и ценность нашей культуры, чтобы о ней узнали не только на территории нашего российского государства, но и, может быть, за ее пределами».

Поэтический пикник «Золотая осень» завершился фотосессией на лоне осенней красочной природы и дружеским общением. Наши благодарные читатели высказали свои по-



желания о продолжении традиции проведения поэтических пикников.

Республиканская библиотека для слепых выражает благодарность Муниципальному унитарному предприятию «Якутская пассажирская автотранспортная компания» городского округа «город Якутск», за предоставленный транспорт.

**Евгения ПОТАПОВА**



# **Ирина ХЛЕБОДАРОВА:**

## **«Если я хоть одному человеку сегодня помогла, значит день прожит не зря»**

- Ирина Борисовна, здравствуйте! Расскажите нашим читателям о себе.

- Здравствуйте! С инвалидами по зрению в Мирнинском районе я работаю с 1988 года. Сначала на общественных началах, так как у нас была Ленско-Мирнинская ячейка. Затем, в 2000 году произошло разъединение. Провели отчетно-выборную



Конференцию, на которой меня выбрали председателем. В июне 2018 года меня переизбрали. И в данный момент я являюсь секретарем Мирнинского отделения ЯРО ООО ВОС.

- **Деятельность ВОС: цели и задачи.**

- В первую очередь это защита прав и интересов инвалидов по зрению, ведь люди с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в защите и поддержке больше, чем



кто бы то ни был. А также создание достойных условий для жизни, вовлечение в социокультурную и спортивную жизнь общества, содействие в трудоустройстве, участие в формировании и реализации государственной политики в отношении людей с инвалидностью по зрению, работа по созданию без барьерной среды. И считаю не маловажным просто общение с людьми - поддержание их душевного и морального равновесия.

**- Какие проекты и сотрудничества есть в Мирнинском обществе для слепых? (Например, литературные клубы).**

- Наша организация тесно сотрудничает с Мирнинской Центральной библиотекой, где проводятся различные тематические мероприятия, лекции. На счет проектов хочу сказать, что работает литературный клуб «Семицветик», в состав которого входят члены нашей организации. В апреле состоялась презентация музыкального альманаха (ырыаньык) «Олох көрө, олох көбүө», автором музыки и нот которого является инвалид 1 группы по зрению Валерий Владимирович Платонов в соавторстве с поэтом Вячеславом Ивановичем Хон.

**- У нас в республике остро стоит проблема безработицы. Как в вашем городе справляются с этой проблемой? Кем работают члены вашего общества**

- В этом плане нам повезло. Есть большая градообразующая компания «АК АЛРОСА» и ее дочерние предприя-

## МОЙ ТРУД – МОЕМУ ОБЩЕСТВУ



тия, и поэтому особых трудностей с трудоустройством нет. Некоторые члены нашего общества имеют свое собственное дело, а именно шиномонтажная мастерская, транспортные перевозки, фермерство, торговля, строительные и ремонтные работы, обработка деревянных зданий огнеупорными противопожарными средствами и другие. Два человека работают массажистами. В целом, из общего числа инвалидов по зрению 37 % трудоустроены.

**- Где первоочередно, на ваш взгляд, нужно развивать безбарьерную инклюзивную среду – в школах, университетах, магазинах, музеях?**

- Вопрос очень актуальный. Я считаю, что надо начинать с учреждений дошкольного и школьного возраста. Тогда получаем два равнозначных вектора развития. Первый – ребенок с инвалидностью с ранних лет будет адаптирован в социуме. Второй – окружающие его здоровые дети не будут расти равнодушными, будут более милосердными и будут более тонко понимать мир незрячего человека.

Например, вот уже несколько лет у нас при православном лицее существует интерактивная комната. Она без окон. В ней находятся различные крупы, специи, вещи, то есть все, что можно потрогать и понюхать. При абсолютной темноте в комнату заходят здоровые дети. И на ощупь, то есть тактильно они должны определить эти предметы. В основном, они с большим трудом правильно понимают, что у них в руках. И



когда включается свет, они говорят, что теперь-то осознают как сложно жить человеку без зрения.

**- Есть ли на улицах, в помещениях г. Мирный особые знаки, которые помогают ориентироваться незрячим и слабовидящим людям?**

- К большому сожалению в Мирном только один светофор с голосовым оснащением. Но практически все важные социальные объекты оснащены тактильными полосами: такие, как управление пенсионного фонда, почта, энергосбыт, МФЦ «Мои документы» и др.

**- Как незрячие и слабовидящие члены проводят свой досуг в стенах общества?**

- Наша организация располагается в центре города, в легкой доступности для посещения, транспортная инфраструктура рядом. У нас домашняя обстановка, которая располагает к приятному общению. Любой человек из населенного пункта может заехать, попить чай, принять лекарство, поставить укол и так далее. С 1992 года работает женский клуб «Берегиня», где собираются по интересам, обмениваются полезными советами и рецептами, вяжут, шьют и вышивают. В 1995 году организован клуб «Помоги себе сам», где члены ВОС делятся рецептами здоровья, готовят фиточаи. В этом же 1995 году был создан ансамбль «Встреча», и в 2018 году они получили гран-при в конкурсе «Битва хоров» среди ветеранов Мирнинского района.

**- Какие на сегодняшний день важные вопросы стоят**

## МОЙ ТРУД – МОЕМУ ОБЩЕСТВУ



### в деятельности общества для слепых?

На самом деле проблем и вопросов, которые стоят во внимание, много. Приведу несколько примеров. Во-первых, мы выступили с законодательной инициативой к депутатам Мирнинского района, они нас поддержали и направили письмо в Ил-Түмэн, в части индексирования монетизированной льготы по ЖКУ. С 2005 года она индексировалась лишь один раз – в 2013 году. Так как мы федеральные льготники, она начисляется без учета северного коэффициента, что крайне несправедливо.

Во-вторых, сложная транспортная схема по доставке ТСР из Якутска. Это возможно только в летний (три месяца) и зимний (три месяца) периоды. В случае не исправности ТСР – нет комиссии (экспертов) по составлению актов и нам приходится обратно отправлять ТСР в Якутск, так как в нашем городе нет ремонтных мастерских, где могли бы отремонтировать устройство.

Следует также отметить, что на сегодняшний день актуально обучение инвалидов по зрению информационным технологиям. Но в центре занятости и учебных комбинатах Мирнинского района нет таких специалистов.

И один из сложных вопросов – это оплата помещения, в котором мы располагаемся. Членских взносов не много, их мы направляем на уставные цели. Да, они бы и не спасли положение. А спонсоров у нас нет. Администрация муниципального образования не может компенсировать расходы из



бюджета – нет такой статьи расходов. Приходится находить различные варианты, к примеру, участвуем в различных проектах, грантах.

**- Какие планы на будущее у общества?**

Во-первых, это реализация программы по доступности социальных сетей, как инструмента взаимодействия и информирования для инвалидов по зрению.

Во-вторых, выиграть конкурс Фонда президентских грантов второго тура в 2019 году. В первом туре не добрали 20 баллов. Этот проект направлен на реабилитацию инвалидов по зрению.

В-третьих, продолжение реализации программы «Доступная среда» с целью установки специальных знаков в социальных объектах, учитывая нужды инвалидов по зрению.

В-четвертых, обучение обслуживающих персоналов торговых точек, аэропорта, специалистов учреждений и др., для корректного обращения с инвалидами по зрению.

**- И последний вопрос: ваш жизненный девиз?**

- Мой девиз: «Если я хоть одному человеку сегодня помогла, то значит день прожит не зря».

**- Ваши пожелания для наших читателей.**

- От всей души желаю крепкого здоровья. Не впадайте в отчаяние в случае временных неудач. Не отгораживайтесь от Общества несмотря на недуги. Будьте стойкими, сильными, не позволяйте окружающим относиться к Вам не достойно. Мы разные, но мы равные! Найдите путь к общению с пре-

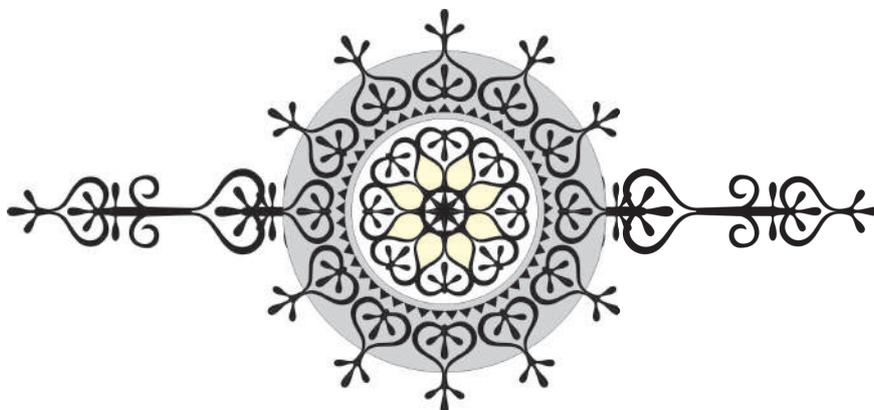
## МОЙ ТРУД – МОЕМУ ОБЩЕСТВУ



красным миром, который становится доступен тем, кто видит сердцем. Самые лучшие и прекрасные вещи в мире нельзя услышать и увидеть – они чувствуются сердцем!

Вашему прекрасному журналу «Камелек» желаю творческого процветания, новых блестящих открытий, продолжения традиций и благодарных читателей. Коллективу Республиканской библиотеки для слепых крепкого здоровья, вдохновения и реализации намеченных планов.

**Беседовала Евгения ПОТАПОВА.**





## **«НЕ СТОИТ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И НЕРВЫ НА НЕЛЮБИМУЮ ПРОФЕССИЮ»**

**– Здравствуй, Саина! Наша библиотека поздравляет тебя с началом нового учебного года! Расскажи, как ты провела свои летние каникулы. Где была? Что узнала нового? Какие новые книги прочла?**

Привет всем! Спасибо за поздравления! Мои каникулы начались достаточно поздно, в июле месяце. После сессии я поехала участвовать в 7 Спортивных играх народов Якутии «Манчаары», которые проходили с 3 по 8 июля в Амгинском улусе. Я приняла участие на беге на 100 м. и завоевала бронзовую медаль. Мы там провели ровно одну неделю, были очень насыщенные и яркие дни. В плане организации соревнований хочу отметить, что все прошло на высшем уровне, все очень понравилось. А лично для меня самым ярким впечатлением было то, что мне удалось лично задать вопрос мэру нашего города Сардане Владимировне Авксентьевой и сфотографироваться с ней на память. После соревнований в Амге уже в мэрии города было награждение, чествование спортсменов.

Еще я отдохнула в деревне у своих родственников в Намском улусе. Затем я уже отправилась на первую свою

## ГОСТЬ НОМЕРА



самостоятельную поездку в Москву для обучения в компьютерных курсах для незрячих в КСРК ВОС (Культурно-спортивный реабилитационный комплекс). И до конца своих каникул я продолжаю здесь обучаться. После приезда в Якутск мне придется сразу погружаться в учебный процесс.

Из того что я узнала нового. Наверно, это то, что существует служба сопровождения незрячих и слабовидящих граждан при дальних поездках.

**– Расскажи подробнее, пожалуйста, о компьютерных курсах.**

Это компьютерные курсы для незрячих, где обучают как работать на персональном компьютере с помощью горячих клавиш без использования мышки. Эти курсы длятся четыре недели. Я довольно-таки давно планировала сюда приехать, поучиться, так как данные умения и навыки, которыми



я здесь овладела, необходимы в моей учебе.

**– Были ли трудности при обучении? Какая там атмосфера?**

Нет, особых трудностей никаких не встретила. Атмосфера очень приятная, хорошая, дружелюбная. Подружилась со своими однокурсниками, особенно с ребятами из Татарстана.

**– Рада, что наконец погрузишься в учебный процесс в родном университете?**

Да, я с нетерпением жду приезда в родной город. На этот раз я как никогда соскучилась по Якутску, дому, родным. Обычно со мной такого не бывало. Так же, конечно, рада и тому, что приду в свой университет. Соскучилась по учебе, по лекциям и семинарам.

**– Скажи, чем должен отличаться этот учебный год?**

Каждый учебный год не похож на предыдущий. Поэтому я уверена, что и этот год принесет что-то новое, незабываемое в мою жизнь. Особенно это касается общественной жизни университета. Это новые мероприятия, новые знакомства, новые творческие идеи и их реализация. А так же, так как я уже на курс старше, появляются новые учебные дисциплины, предметы. Думаю, что будет очень интересно их изучать.

**– Что, на твой взгляд, является самым ценным для студента в обучении?**

На мой взгляд, самым ценным для студента – это получение качественного образования. То есть это - достаточные

## ГОСТЬ НОМЕРА



теоретические и практические знания, чтобы стать компетентным специалистом в своей специальности.

**– На сколько важна для студента его будущая карьера? И чему надо следовать, какими принципами и ценностями, чтобы достичь поставленной цели?**

Безусловно, для студента карьера очень важна. Студент для того и обучается четыре-пять лет, чтобы получить достойное образование и стать хорошим специалистом и достичь своих целей в своей сфере деятельности.

А для достижения целей нужно конкретно и четко понимать, чего ты по-настоящему хочешь, а также заниматься саморазвитием и любить свою профессию, работу. Тогда все получится.

**– Есть такое, что некоторые студенты обучаются там, где изначально они не планировали или не хотели поступать. И в итоге встречают очень много барьеров, проблем. Какой совет ты бы дала тем студентам, которые находятся в такой сложной для них ситуации?**

Да, есть такие студенты, которые поступили не на то направление. И таких студентов, как я знаю, к сожалению, достаточно много. Трудности у них возникают в том, что им не интересно учиться, они игнорируют учебный процесс. В конце получается так, что они и вовсе не планируют связывать свою жизнь со специальностью, на которую они посвятили четыре-пять лет своей жизни. Им нужен только диплом, то есть наличие документа, который подтверждает их уровень



образования.

Таким студентам я бы посоветовала не затягивать. Если вы чувствуете и даже уверены, что это не ваше, то лучше сразу перепоступить туда, где изначально хотели, но не смогли. Для этого им следует как лучше подготовиться к вступительным экзаменам, больше читать и изучать тот материал, который необходим.

Не стоит тратить время и нервы на нелюбимую профессию.

**– А тебе выбранная тобою специальность нравится?**

Честно говоря, на ту специальность, по которому я сейчас обучаюсь, изначально не планировала поступать. И совершенно туда не хотела. Но, так получилось, что я поступила случайно. Прикол в том, что мне в процессе учебы понравилась случайно выбранная мною специальность педагога-историка.

**– И в конце твои пожелания нашим читателям.**

Всем читателям я желаю три главных вещи: крепкого здоровья, отличного настроения и успехов в учебе, работе и в личной жизни!

**Евгения ПОТАПОВА**

## ПРОБА ПЕРА



### **ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МЫ ЖДЕМ НОВЫХ АВТОРОВ И НОВЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ В НАШУ ПОСТОЯННУЮ РУБРИКУ «ПРОБА ПЕРА»**

**НА АДРЕС: 677007, г. ЯКУТСК, проспект ЛЕНИНА, 58,  
с пометкой “Камелек”.**

**Электронная почта: [rbs\\_yakutia@mail.ru](mailto:rbs_yakutia@mail.ru)**

**Телефон: 8(4112) 40-39-80**



#### **НАТАЛИ ДОБРЯНЦЕВА**

в 2004 году окончила школу слепых в г. Якутске. Занимается бегом, метанием ядра, играет в голбол. С детства увлекается поэзией. Пишет стихи, посвященные жизни, любви, волнующей красоте природы, а также ветеранам войны и будущим поколениям. Стихи Натали светлые, учат дорожить каждым мгновением жизни, дарованным Богом, радоваться солнцу, родным и близким, дарить свою любовь и тепло, не терять драгоценное время на ссоры и вражду.



Моя Якутия родная!  
И пусть твердят - суровый край,  
Кто был однажды, точно знает  
Всей красоты не описать.

Увидеть нужно всё воочию,  
Её природы вдохновенье!  
Сияние северное ночью,  
Небес волшебное явление!

Скал величавых красоту  
У Лены - матушки реки,  
Что триста метров в высоту  
С названьем «Ленские столбы».

А белоснежная тайга  
Под солнцем ярким так сверкает!  
Словно в алмазах лес, поля,  
И гордость душу распирает!

Кто был однажды, знает точно  
Как же прекрасна здесь земля!  
Люблю тебя, мой край суровый!  
Моя Республика Саха!



# ДЬОНУН ОЛОХ

1960 сыллаабыта Эргис Павловтарыттан төрүттээх Февронья Өктөм механизаторун, Кузьмин Николай Дмитриевичи кытта, икки өтүттэн биирдии кыыс олоох олохторун холбоон, утуу-субуу түөрт уол олооммуттара. Билигин оҕолор улаатан бары



дьиэ кэргэннээх, үөрэхтээх, үлэһит дьон. Москубанан, Дьокуускайынан, Уус-Алданынан, Покровскайынан, Өлүөхүмэнэн тэнийэн олороллор, сиэн, хос сиэн бэлэхтээтилэр.

Дьиэ кэргэн аҕа баһылыга, Николай Дмитриевич, 90 сааһын туолан баран бу күн сириттэн букатыннаахтык барбыта.

Февронья Георгиевна оҕо сааһын туһунан ахтан аһарар эбит буоллахха, кини төгүрүк тулаайах улааппыта. Сэри аас-туор сылларыгар олох араас кыһалжаларын этинэн-сиининэн билэн улааппыта. Алта эрэ кылаас үөрэхтээх, кыһалжа кыһарыйан ситэри үөрэмэккэ хаалбыта. Ол да буоллар Аҕа дойду Улуу сэриитин инниттэн Өктөм балыһатыгар санитаркалаан, сүүрбэ сыл үлэ ыстаастаах. «Билигин сиэннэрим, хос сиэннэрим үрдүк үөрэхтээх дьон буолан, мин үөрэхтэн



маппыт хомолтобун толороллор, үөрүү бэлэхтииллэр», - диир Февронья Георгиевна.

СР норуотун тыа хаһаайыстыбатын үтүөлээх үлэһитэ Н.С. Рафаилов оройуон хаһыатыгар 2009 сыллаахха маннык диэн суруйбут: «Олус үөрүннээн, дьонно үтүөнү эрэ баҕарар көнө майгылаах Февронья Георгиевнаны билбитим отут сыл буолла. Ол тухары ийэ киһиттэн биир да куһаҕан тылы истибэтэбим. Бу алта эрэ кылаас үөрэхтээх киһи оҕолоругар, сиэннэригэр мэлдьи сүбэлиини-амалыы, үөрэтэ-такайа сылдьар. Кини - тыа муударай эмээхсинэ».

Февронья Георгиевна быйыл 95 сааһын бэлиэтиир. Билигин Дьокуускай куоракка кыһыгар Евдокияҕа олорор. Сайынын дойдутугар Өктөмнө сайылыыр. 2003 сыллаахха көрөрө эмискэ мөлтөөн күн сырдыгыттан маппыта. Санаатын түһэрэн кэп туона оморбокко, куруук дьонугар сүбэ-ама буолар. Бу сыл улуустааҕы көрбөттөр уопастыбаларын чилиэнэ буолбута. Уопастыба фондатыгар бэйэтэ баҕатынан харчынан көмөнү добуччу угара. Февронья Георгиевна туғунан эмэ көмөлөһөр, өйүүр баҕалаах аһыныгас санаалаах үтүө киһи.

Февронья Георгиевнаҕа кытаанар доруобуйаны, чугас дьоннун куруук үөрдэ сылдьарыгар баҕа санааны тиэрдэбин!

**О. ВЛАДИМИРОВА,**  
**Ханалас улуунун көрбөттөр уопастыбаларын**  
**бэрэссэдээтэлэ**



# ВЬЕТНАМ – СТРАНА МАГНОЛИЙ В ЦВЕТУ

Вьетнам открылся для меня с разных сторон, и я хочу рассказать об этом. Он омывается южно-китайским морем, также его называют страной гор и горных плато. Всем известно, что он развивается за счет туризма, выращивания риса, чая и кофе. На рынках полно разнообразных фруктов: манго, мангустины, личи и др.

Мы жили в 4-х звездочном отеле «Гелиот». Это здание в 15 этажей, построенное по последнему слову техники. На крыше под открытым небом расположен бассейн. Вокруг него лежаки с зонтами и экзотическими деревьями.

Далат – известный горный курорт во Вьетнаме на высоте 1475 км над уровнем моря, столица провинции Ламдонг. В прошлые времена он был колонией Франции. Мы ехали на автобусе по горному серпантину. Было прохладно, свежо, когда как внизу жара, как в бане. Так как его строили французы, он похож на европейский город. Это очень ухоженный и чистый город цветов. Мы посетили храм, построенный из битого стекла и фарфора. Там есть даже мини Эйфелева башня. Красота!

Черепаший остров. Туда мы поплыли на катере. Территория острова покрыта тропическим лесом. Это тихое место, усыпанное белым песком. Море здесь тихое и очень чистое.



Можно купаться, можно покататься на лодке со стеклянным дном, чтобы наблюдать за разноцветными коралловыми рифами, подводными растениями и рыбами. Сюда приплывают черепахи, откладывают яйца и уплывают. А маленькие черепашки, вылупившись из яиц, тоже уплывают, чтобы вернуться через много лет для продолжения своего рода.

Слепые массажисты. Пусть Вьетнам не настолько известен своим массажем, как Таиланд, но здесь тоже можно получить удовольствие, а главное, за приемлемую цену. В Нячанге много слепых массажистов. Лео – главный человек из них. Он немного говорит по-русски. Ему 37 лет. На вопрос «от чего ослеп?» говорит: «бомба». Во Вьетнаме были войны. Помните, наверное, что в 60-е годы была война с Америкой. Лео работает в двухэтажном здании. Мужчин в их коллективе 7-8 человек и две зрячих женщины. У них всегда чистота и порядок. Звучит тихая классическая музыка. Массаж у них недорогой. На наши деньги это примерно 300 рублей. Лео очень обрадовался, встретив незрячего человека из России. Вьетнамцы очень хорошо относятся к россиянам.

В городе Нячанг на улицах нет светофоров. Поэтому машины, мопеды и скутера едут не соблюдая правил дорожного движения. Я не знаю, как там переходят дорогу слепые, хромые, дети.

Главная вьетнамская еда – это суп Фо, он мясной с рисовой лапшой. Еда у них в основном острая и с морепродуктами.

## НАМ ПИШУТ



Мы удивились тому, что мороженое там делают прямо на улице. Стоит стол-холодильник, наливают молоко из манго, которое тут же замерзает, измельчают и накладывают в ва-зочки. Получается очень вкусно.

Самый дорогой в мире кофе из Вьетнама это кофе Лю-вак. Он является своеобразной «изюминкой» страны.

Также мы ездили в специальные фермы, где разводят крокодилят. Из их кожи шьют сумки, обувь и т.д.

Также мы побывали на горячем источнике, бьющего из-под земли. Его температура +78 градусов по Цельсию. Сде-лан он в виде бассейна под открытым небом, и там везде разная температура. Вода лечебная, сероводородная.

Дни пролетели очень быстро. Еще очень много можно рассказать о Вьетнаме. Благодарю Бога, что показал этот красивый уголок земли. Друзья, если возможно, путешеству-те, наслаждайтесь красотами нашей земли. Вьетнам – очень интересная, дружелюбная и комфортная для путешествий и отдыха страна!

**М. И. ЕГОРОВА**



## МЫ И ОБЩЕСТВО

Много замечательных людей есть и останется в нашей памяти, способствовавших работе местных организаций общества слепых. Ничего не поделать с тем, что из жизни уходят наши незаменимые лидеры и просто хорошие люди.

Недавно мы простились с нашим активным группоргом Хамагаттинского наслега Намской местной организации ВОС – Сивцевой Антониной Афанасьевной.

Антонина Афанасьевна всю свою жизнь отдала работе и воспитанию детей, людей старшего поколения. Проработала группоргом двадцать лет. А начала общественную работу с инвалидами ещё в 1988 году с образования Всероссийского общества инвалидов, Намской первичной организации ВОИ, где проработала до 2009 года.

Работая группоргом, Антонина Афанасьевна всегда была одной из лучших. Я не помню того, чтобы по итогам года или за участие в мероприятиях она и её группа не отмечались грамотами и благодарностью. В Хамагаттинской группе всегда всё было слажено, активно, дружелюбно. Члены общества и привлеченные партнёры (другие инвалиды, пенсионеры) активно содействовали в проведении мероприятий, выездов на тифлоэкскурсии, отдых, досуговые мероприятия, проводимые нами. Количество участников из Хамагатты превышало количество участников Намской группы (райцентра).

## НАМ ПИШУТ



В будни, в праздники, Антонина Афанасьевна и её группа всегда за добро отвечала добром, что очень актуально в наши дни. Первыми откликнулись на сбор средств на оказание адресной помощи незрячим, приобретение подарков.

Многие годы Антонина Афанасьевна была членом и председателем контрольно-ревизионной комиссии. Исправно справлялась с двумя обязанностями в нашем обществе. Так же постоянная участница художественной самодеятельности в районе, на слезе, обществе незрячих.

Трудный жизненный путь прошла наша Антонина. Одна воспитала четырёх детей. Выпускники школы-интернат поколения восьмидесятых должны помнить Сивцева Геннадия – сына нашей Антонины. Возможно, это способствовало особого милосердного, доброжелательного отношения Антонины Афанасьевны к незрячим.

В последние годы Антонина Афанасьевна очень часто разговаривала со мной и секретарём по телефону. Добродушный голос пожилой, женщины охотно заводил бесконечно позитивную беседу с пожеланиями добра и благодарности.

**Алексей СОЛОВЬЁВ,  
председатель Намской МО ВОС.**



## АХТЫ СУРУК

Биһиги «Алгыс» түмсүүгэ үлэлээн-хамсаан нэһилиэкпитигэр холобур буола сылдыабыт. Саамай кырдыаҕаспыт Иванова Е.Д., саамай эдэрбит Золотарева Аяна. Түмсүүбүт сүрүн ситиһиилэрэ: ыаллыы олорор улууспут Күүлэт нэһилиэгэр билсиһии биэчэригэр кыттыыны ылан кэллибит. Бэйэбит улууспутугар Мэйик уонна Боотулу диэн бөһүөлэктэргэ сырыттыбыт, Боотулуга сиитэс баалыгар кытынныбыт, үөрэн-көтөн, аралдьыйан кэллибит. Сөхпүтүм диэн баар, түмсүүлэргэ кэрэ анардар эрэ сылдыаллар, эр дьон олох сылдыыбат эбит. Бу тэрээһиннэргэ бэйэм хоһооннорбор, мелодиябар ырыаларбын ыллаатым, бэртээхэй биһирэбили ылан үөрүүм-көтүүм үксээтэ.

**“Көмүлүөк” сурунаалга урут тахсыбыт хоһооннорбун көрөн, аахтаран, сурунаал эрдээксийэтигэр уонна билэтиэкэ үлэһиттэригэр махтал тыл маанытын аныбын, уһун дьоллоох олобу, үөрүүнү-көтүүнү баҕара хааллым Василий Эляков-Кыра Баһылай.**



# **БИҢИГИ УЧУУТАЛ УБАЙБЫТ, ИВАН НИКОЛАЕВИЧ ЕГОРОВ ТУҢУНАН АХТЫЫ**

**20-с үйэтээби Өктөөп өрөбөлүүссүйэтин уонна 1941-1945 сс. Аба Дойду Улуу сэриитин кэннилэриттэн төрөөбүт көрбөт оҕолору, Сэбиэскэй Былаас эрэ баар буолан, көрбөт оҕолору үөрэтэр анал оскуола арыян, киһи-хара онорон олоххо атаарбыта. Бу оҕолор бары арааһынай идэлэри уонна үөрэх кыһаларын баһылан, билигин биһиги дьоллоох олоххо олоробут диэн эттэхпинэ, бука, сыыспатым буолуо.**

Мин маннык оскуолаба 1960 сыллаахха үөрэнэ киирбитим. Сыл аңара үөрэнэн баран, ыалдьан үөрэхпин тохтоп-путум, балыыһа киһитэ буолбутум. Эһиилги сылыгар харах балыыһатыгар эмиэ сыл аңаара сыппытым, онтон дьонум кылааскар син биир хаалыан диэн түмүккэ кэлэн, уолларын, миигин, балыыһаттан таһаарбыттара. Дьэ киһитэ буолбутум. Ол кэннэ, дьэ, 1962 сыллаах үөрэх сылыгар маннайгы кылааска үөрэнэ киирэн үөрэби саңаттаан баһылыырга саңаммытым.

Оскуола үлэһиттэрэ – учуталлар, итээччилэр уонна атын да үлэһиттэр, сыһыаннара бары үөрэнээччилэргэ олус үчү-



гэй этэ. Оџо-оџо курдук мэниктээһин да, бөппүрүөктээһин да баара, ону мэлдьэспэккин. Онон, кыратык да буоллар, мөбүллэрбит, муннукка да турарбыт. Ол үөрэх сылыгар, оџо ахсана элбэх буолан буолуо, 2 маннайгы кылаас баар этэ. Ас өттүнэн ылан көрдөххө үчүгэй этэ, ол оннугар танаспыт-саппыт мөлтөџө. Кэлин эрэ, улаатарбыт саџана, танас-сап өттө лаппа тупсубута.

Ол курдук, маннайгы «А» кылааска, ол аата мин үөрэммит кылааспар, учууталбыт Пантелеймон Георгиевич Тарасов диэн Чурапчы киһитэ этэ, онтон маннайгы «Б» кылааска Манасова Лилия Фёдоровна диэн нуучча дьахтара этэ. Пантелеймон Георгиевич биһигини сыл анаара үөрэтэн баран

## НАМ ПИШУТ



уураиан барбыта, ол кэмтэн биһиги кылаас оҕолоро төрдүс кылааһы бүтэриэхпитигэр диэри Афанасий Дмитриевич Старостин диэн харабынан мөлтөхтүк көрөр киһи үөрэппитэ.

1967-1968 үөрэх сылыгар биһигини, бэһис кылаас үөрэнээччилэрин, 12 оройунан көрбүт мөлтөх бэрэдэктээх оҕолору, Иван Николаевич Егоров диэн икки харабынан көрбөт киһи, тохсус кылааһы бүтэриэхпитигэр диэри, салайан ильдэ сылдыбыта. Оскуолаҕа үөрэнэrim тухары наар бэһис кылаастар баппат аатыраааччылар. Баҕар, бу кылааска үксүн үрдүк кылаастартан хаалбыт, биитэр хойутаан оскуолаҕа киирбит оҕолор үөрэллэриттэн буолуо дуу? Кылааспытыгар 2 кыыстаах этибит: Амматтан Егорова Лиза уонна Уус-Алдантан Оллонова Люба. Уонна барыта уолаттар! Оччотооҕу кэминэн ылан көрдөххө, биир кылааска 12 оҕо диэн элбэх да буолара!

Иван Николаевич олус холку майгылаах, хаһан да куолаһын улаатыннарбат учуутал этэ. Барыбытыгар биир тэннэ сыһыаннаһара, кими да ордук чорбото туппата, кими да «Эн куһабадннын!» диэн сэмэлээбэт этэ. Бары оҕону кытта түргэнник уопсай тыл булара, ол иһин да буолуо, оҕолор куттарын туппута, бары кинини олус убаастыырбыт. Саахымакка олус үчүгэйдик ооньньуура, оҕолорго үөрэх кэннэ уонна өрөбүл күн саахымат дьарыгын ыытар этэ. Ол кэмнэ айар талааннаабын биһиги билбэт этибит.

Иван Николаевич биһиги оскуолабытыгар 1963 сыллаахха Ленинград куоракка баар үрдүкү үөрэх кыһатын, Герцен



аатынан университетү ситиһиилээхтик бүтэрэн, математика учуутал идэтин баһылаан кэлбитэ. Маннай биһигиттэн 2 сыл аҕа саастаах оҕолор кылаастарын салайааччынан анаар, ол кэҥэ биһигини ылар. Бу кэмгэ педогогической училище спорт салаатын бүтэрбит Прасковья Васильевна диэн Бүлүү кыһа биһиги оҕуолабытыгар үлэли кэлбитэ. Ол курдук Прасковья Васильевна уонна Иван Николаевич, икки эдэр дьон, сүрэхтэринэн сөбүлэһэн ыал буолбуттара. Кинилэр оҕуолаттан нааһа ырааҕа суох «Геологтар бөһүөлэктэрэ» диэн оройуонна икки этээстээх мас дьиэҕэ олохтооттара. Арыт Прасковья Васильевна учууталбытын оҕуолаҕа диэри атаарбат түгэннэрэ баар буоллахтарына, биһиги, үөрэнээччилэрэ, уочаратынан баран ыларбыт. Ол саҕана мин кыратык көрөр этим...

Иван Николаевич биһиэхэ, оҕолорго, убай тэнэ киһи этэ, аҕалыы истинник сыһыаннаһара. Түгэн баар буоллар да сэхэргэһэрбит, ирэ-хоро кэпсэтэрбит. Оннук күннэр ордук күһүн, биитэр саас буолаллара: чуумпу күннэргэ пионердар кутаа уоттарынан оттор таптыыр хонуубутугар күүлэйдирбит, эбэтэр ойуур устун Чучур Мыраан диэки барар суол устун кэпсэтэ-кэпсэтэ хаамарбыт. Учууталбыт тутта-хапта сылдыарын, ыраас санаалааҕын, истин сыһыаннааҕын көрөн биһиги куруук холобур оносторбут, бэйэ бодобутун тардынарбыт.

9-с кылааһы бүтэрэритигэр 5 буолан бүтэрбиппит. Бу оҕолор билигин бары эбээ, эһээ буолан олохтооттубут. Ол курдук Иван Васильевич Алексеев Бүлүүгэ олохтор, Москвитин Юрий

## НАМ ПИШУТ



Афанасьевич Дьокуускай куоракка баар, Любовь Фёдоровна Оллонова билигин Хабаровскай куоракка баар, Дмитрий Матвеевич Фомин Дьокуускай куоракка олорор уонна мин, Иннокентий Павлович Кононов, эмиэ Дьокуускай куоракка олоробун. Биһиги бары үөрэхтээх дьон буола улаатан, билигин араас тэрилтэлэргэ үлэлии-хамсыы сылдьабыт. Биһиги кылаастан Ю.А. Москвитин үрдүк үөрэх кыһатын баһылаан, учууталын И.Н. Егоров курдук, физик-математик буолбута.

Киһи олоҕо олус кылгас... Бу аҕайах сыллаабыта оскуола оҕолоро этибит, билигин номнуо 65 саасытыттан тахсан эрэбит. Билигин оҕо саасытыгар олорон ааспыт интернат дьиэбитин, учууталларбытын, иитээччилэрбитин олус үчүгэйдик, истинник ахтан-санаан ааһабыт. Бииргэ үөрэммит оҕолор буолан билигин да көрсөбүт, дьоммутун-сэргэбитин ахтан-санаан ааһабыт, үөрэбит-көтөбүт.

Биһиги бу сиргэ баарбыт тухары учуутал убайбытын Иван Николаевич Егоровы үөрэппит оҕолоро куруук күндүтүк өйдүү-саныы сылдьыахпыт!

**Иннокентий Павлович КОНОНОВ-Бөртө Уола,  
үлэ бочуоттаах бэтэрээнэ**



## **«НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИ НЕ ИЩУТ ЛЁГКИХ ПУТЕЙ!»**

**Передаю привет моей родной Зырянской средней общеобразовательной школе! Весь мой выпуск 98-го года благодарен тебе за твою с нами работу. Все без исключения ребята стали достойными и уважаемыми членами общества. Ты создала фундамент, на котором все мы крепко стоим до сих пор. Уверен, что ты останешься генератором замечательных людей на долгие годы. Спасибо тебе и низкий поклон, родная ШКОЛА!**

В этом году я совершенно спонтанно изменил своё будущее на ближайшие 5 лет. А может и навсегда. Я поступил на заочное отделение в Северо-Восточный Федеральный Университет им. М.К. Аммосова. И теперь у меня есть некоторые шансы стать профессиональным историком. Вроде бы ничего необычного, но вот только школу я закончил еще в 1998 году и являюсь инвалидом 1-й группы по зрению. В нашем отделении Общества Слепых есть 2 девушки, которые уже учатся на данном факультете, вот они-то и уговорили меня поступать. Особенно убедительным стал тот факт, что по «особым условиям» - образование бесплатное. А это дорогого стоит! Осталась маленькая неприятная мелочь - три вступительных экзамена. Пока я пару месяцев колебался и несмело представлял себя крутым историком - время шло.

## НАМ ПИШУТ



Как обычно, решение было принято в последний момент, и до первого экзамена по русскому языку осталось три дня. В приёмной комиссии мне сказали, что экзамен очень похож на ЕГЭ. И когда я попытался сдать ЕГЭ по русскому языку в режиме онлайн, то пришёл в ужас! Оказывается, я забыл всё! Интуитивно-то я знаю куда запятые вставлять и что «ЖИ»-«ШИ» дружат с буквой «И», но вот по каким правилам это всё работает? Да еще и наши замечательные слова-исключения, которые нормальный тридцативосьмилетний человек вообще запомнить не в состоянии. Когда я подумал, что впереди еще два экзамена и на каждый дня два-три подготовки, то мне стало совсем грустно. Но делать нечего, груздем я уже назвался и документы подал.

Вы когда-нибудь проходили всю школьную программу по русскому языку за двое суток? Можете попробовать - получите массу впечатлений! Я открыл для себя очень много нового и вспомнил много старого. В фильме «Матрица» главный герой примерно так же загружал знания прямо в мозг. В общем, через пень колоду, так-сяк и кое-как я подготовился и помчался на экзамен, стараясь удержать в себе стремительно ускользающую информацию. Когда меня повели по длинным коридорам университета в кабинет на экзамен, я очень ярко вспомнил, как в детстве мама вела меня в кабинет стоматолога. Как ни странно, сдать удалось на 85 баллов из 100! Писать я не могу, поэтому меня опрашивали устно по билетам. Мне повезло, так как вопросы попадали в те места, которые



я хорошо знал и чудом перепрыгивали зияющие провалы в моих познаниях.

После первого успеха я приободрился. Ходил я бодрым, пока не попытался сдать ЕГЭ по истории России. Примерно я знаю, что было в прошлом нашей страны и довольно неплохо. Но ДАТЫ! В одной из подготовительных лекций было сказано, что надо точно знать около трехсот дат для успешной сдачи. Еще неплохо бы знать кто кому был отец, брат, сын, враг, союзник, торговый партнёр и т.п. Это про людей. А еще есть города, страны, союзы, войны, битвы и т.д. Ну и, наконец, по каким причинам всё это случилось. В общем, от гранита науки опять пришлось отгрызать куски со страшной скоростью. На экзамен я бежал, крепко сжав голову руками, чтобы из неё ничего не выпало. Формат приёма на этот раз изменили. Если по русскому еще как-то можно было работать по билетам, то с историей преподаватель не совсем понимала, как у меня принимать. Поэтому она сказала: «Рассказывай всё!». Ну что ж, сама напросилась! Как раз историю Киевской Руси я грыз особенно яростно. Через полчаса экзаменаторы поняли, что меня надо срочно остановить и переключились на Петра Великого. Ну что ж, его биографию я прочитал за несколько часов до этого вопроса. Всем, а особенно мне, стало ясно, что я ужасно умный. Поэтому для закрепления впечатления удачно прошлись по холодной войне. А на дополнительных вопросах я «поплыл», поэтому в итоге 80 баллов из 100.

## НАМ ПИШУТ



Дело за малым - сдать обществознание. В школе у нас этого предмета тогда еще не было, и я смутно представлял себе, что это такое. А когда узнал, что это - философия, социология, правоведение, экономика, политология и т.д. в одном наборе, то снова сильно загрустил. Почему-то хороших подготовительных лекций в Интернете не нашлось, поэтому я включил аудиокнигу. Интересную, необычную, написанную ярким живым понятным языком - Конституцию Российской Федерации. Давным-давно слышал такую фразу: «Читать труды Ньютона - всё равно что есть песок!». Ну, вот, тут примерно так же. Я не против Конституции! Но слушать её в аудиозаписи и пытаться запомнить - задача для сильных духом людей. Так, после всех мучений, вооружённый главным документом страны и покрытый гранитно-научной пылью, я пришел к последнему рубежу. И тут меня ждал сюрприз - это был самый лёгкий из экзаменов. Видимо, из-за исторического уклона факультета, вопросы были общего характера по разным историческим периодам. То есть не «кто», «когда» и «где», а «зачем», «почему» и «чем это всё кончилось». Сам не знаю как, но мне поставили 100 баллов из возможных 100 и сказали, что принимать у меня экзамен - одно удовольствие. Скорее всего, дело не в моих знаниях, а во вмешательстве Высших сил и 100 баллов - всего лишь награда за проявленное мужество при работе с аудиокнигами.

Вывод из моей маленькой эпопеи такой: никогда не повторяйте то, что я тут описал! Конечно, можно сказать: «На-



стоящие герои не ищут лёгких путей!», но это ужасно непрактично и неэффективно. Мне очень везло с экзаменами и было очень тяжело готовиться. Если бы я заранее принял решение и начал спокойно и размеренно учить материал, то никаких проблем бы не возникло. Информация, вбитая в память таким ускоренным способом, быстро забудется и придется всё заново восстанавливать. Не стоит так издеваться над самим собой - готовьтесь заранее! Но важнее всего то, как вы построите всю свою жизнь, а не только подготовку к экзаменам. Важнее денег и власти может быть только познание окружающего мира. Наш мир полон загадок и тайн, которые ждут тебя, читатель! Сделай всё непознанное своим врагом и читай, слушай лекции, делай выводы. Скучать ты не будешь никогда, уж поверь! И еще - нет ничего невозможного, если очень хочешь чего-то добиться.

И напоследок. Я, в отличие от многих, «прочитал» Конституцию РФ до конца!

**Евгений МАРЧЕНКО,**  
**студент исторического факультета СВФУ**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ФЕДОРА ДОСТОЕВСКОГО



Президент России Владимир Путин подписал указ о праздновании в 2021 году 200-летие со дня рождения Федора Достоевского – одного из самых значительных российских писателей своего времени, на государственном уровне. Его романы принесли ему всемирную славу, были пере-

ведены на десятки языков.

Смертный приговор и каторга, бурные романы и игра в рулетку, сожженные рукописи и «Игрок», написанный за 26 дней... Вспомним интересные факты из жизни Федора Достоевского.

## РОД ДОСТОЕВСКИХ ГЕРБА РАДВАН

По линии отца писатель происходил из шляхетского рода Достоевских герба Радван, ведущего свое начало с 1506 года.



Родоначальником рода считался боярин Даниил Иртищ. Он приобрел деревню Достоево в белорусском Полесье, от ее названия и произошла фамилия писателя. Федор Достоевский не знал о своих предках таких подробностей: жена писателя, Анна Достоевская, начала изучать родословную семьи лишь после его смерти.

### УТЕРЯННЫЕ РУКОПИСИ

Первые произведения Федора Достоевского – театральные пьесы – не сохранились. В начале 1840-х годов, во время учебы в Инженерном училище Санкт-Петербурга, начинающий писатель работал над тремя драмами – «Мария Стюарт», «Борис Годунов» и «Жид Янкель». Отрывки из произведений он читал своему брату Михаилу. Сегодня рукописи считаются утерянными.

### НОВЫЙ ГОГОЛЬ

Свой первый роман – «Бедные люди» – Федор Достоевский написал в 1845 году. Писатель Дмитрий Григорович, живший с Достоевским на одной квартире, передал рукопись Николаю Некрасову. Тот прочитал произведение за одну ночь и на следующий день отвез рукопись Виссариону Белинскому, сказав про автора: «Новый Гоголь явился!» Позже Некрасов опубликовал роман в своем новом альманахе «Петербургский сборник».

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



### «СМЕРТНАЯ КАЗНЬ РАССТРЕЛЯНИЕМ!»

Так звучал приговор, который Военно-судная комиссия вынесла Достоевскому по «делу петрашевцев». Писатель попал в кружок Петрашевского в конце 1840-х годов. Здесь обсуждали многие злободневные вопросы – отмену крепостного права, свободу печати, реформы. Федор Достоевский был арестован за публичное прочтение запрещенного письма Белинского. О том, что казнь будет инсценировкой, а арестанты отправятся на каторжные работы, осужденным объявили в самый последний момент. Чувства человека, приговоренного к смерти, Федор Достоевский позже описал в романе «Идиот».

### ТАЙНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

Достоевский направлялся в Омский острог через Тобольск. Здесь он встретился с женами сосланных декабристов Жозефиной Муравьевой, Прасковьей Анненковой и Натальей Фонвизиной. Они подарили петрашевцам Евангелие – единственную книгу, которая была разрешена в остроге. Достоевский не расставался с ней всю жизнь. Сегодня книга хранится в музее-квартире писателя в Москве.

*«Скажу только, что участие, живейшая симпатия почти целым счастьем наградили нас. Ссылные старого времени (то есть не они, а жены их) заботились об нас, как об родне. Что за чудные души, испытанные 25-летним горем и самоотвержением. Мы видели их мельком, ибо нас держа-*



*ли строго. Но они присылали нам пищу, одежду, утешали и ободряли нас».*

Федор Достоевский

### «ЭПОХА НОВАЯ ПЕРЕД НАМИ»

В ссылке Достоевский узнал о кончине императора Николая 1 и написал стихотворение, посвященное его вдове, императрице Александре Федоровне, – «На европейские события в 1854 году», а также стихи к коронации Александра 2 – «На первое июля 1855 года», «На коронацию и заключение мира». В день коронации Александра 2 в 1856 году петрашевцам было объявлено о помиловании, однако «верноподданнические» стихи Достоевского при жизни опубликованы не были.

*Эпоха новая перед нами.  
Надежды сладостной заря  
Восходит ярко перед очами...  
Благослови, господь, царя!*

Федор Достоевский,  
отрывок из стихотворения  
«На коронацию и заключение мира»

### «ВРЕМЯ» И «ЭПОХА»

Федор Достоевский и его старший брат Михаил (тоже писатель) издавали литературно-политический журнал «Время», а после его закрытия – выпускали журнал «Эпоха». На

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**



страницах изданий впервые появились произведения «Униженные и оскорбленные», «Записки из Мертвого дома», «Скверный анекдот», «Зимние заметки о летних впечатлениях» и «Записки из подполья».

### **СТРАСТИ ПО ДОСТОЕВСКОМУ**

В 1862 году писатель впервые уехал за границу. Он побывал в Германии, Франции, Англии, Швейцарии, Италии и Австрии. В Европе писатель сначала увлекся игрой в рулетку, а позже встретил Аполлинарию Суслову, жену Василия Розанова. Между Достоевским и Сусловой вспыхнул короткий, но бурный роман. Свои любовные переживания Федор Достоевский описал в романе «Игрок», а Аполлинария Сусловой стала прототипом Настасьи Филипповны в «Идиоте».

### **РОМАН ЗА 26 ДНЕЙ**

Федор Достоевский подписал договор на издание романа из-за долгов. По условиям этого соглашения, он должен был представить новый роман к 1 ноября 1866 года. При нарушении договора издатель получал право публиковать все произведения писателя бесплатно 9 лет.

Достоевский увлеченно писал «Преступление и наказание», когда вспомнил о своих обязательствах. Писатель нанял профессиональную стенографистку Анну Сниткину. Используя свои наработки от поездки за границу, он с 4 по 29 октября диктовал ей текст нового романа – «Игрок». Произ-



ведение сдали в срок, а через неделю после этого Достоевский сделал предложение Анне Сниткиной, которая была на 25 лет моложе писателя.

### ПРЕДАТЬ ОГНЮ

Федора Достоевского роднили с Николаем Гоголем не только литературные приемы и социальные сюжеты. Так же, как и его предшественник, Достоевский порой жег свои рукописи. В 1871 году, возвращаясь в Россию из-за границы, писатель сжег черновые варианты «Идиота», «Вечного мужа» и «Бесов». Однако его жена настояла на том, чтобы писатель сохранил часть черновиков и отрывков произведений.

Жег Достоевский и «Преступление и наказание»: писатель дописывал и перекраивал его не один раз. Своему другу барону Врангелю Достоевский писал: «В конце ноября было много написано и готово; я все сжег; теперь в этом можно признаться... Новая форма, новый план меня увлек, и я начал сызнова».



## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОСЕНЬЮ: 10 ЦЕННЫХ СОВЕТОВ

За окном золотая осень. Поэтому стоит задуматься о пересмотре своих пищевых привычек и об их переводе с летнего на осенний режим. Осень диктует нам свои правила. В нашем распоряжении все меньше солнечных дней, а прохладные ветры только усиливаются. Это значит, что самое время позаботиться о своем иммунитете и оставить летние пищевые привычки до следующего года.





**Осенью в рационе человека должно быть как можно больше витаминов, которые помогут повысить защитные силы организма и защитят от простудных заболеваний. Чтобы оставаться активным и жизнерадостным в это время года, важно правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.**

**Делимся с 10 ценными советами, которые помогут оставаться здоровым и не хандрить осенью.**

### **1. Организуйте сбалансированное питание**

Очень важно, чтобы в период межсезонья ваш организм получал достаточное количество витаминов и минералов. Это важно, потому что иммунитет падает и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растет. Особенно это актуально осенью, когда погода постоянно меняется, солнце не греет, начинается сезон дождей, а ветер с каждым днем становится холоднее. Грамотно составленный и разнообразный рацион помогут пережить этот сезон без потерь и не попасть в лапы к осенней хандре.

### **2. Обязательно включите в рацион овощи**

Подоспел новый урожай, а это значит, что пора налегать на питательные и полезные овощи. Они богаты витаминами, минералами и ценной клетчаткой. Овощи можно есть как в сыром виде, так и варить, тушить и запекать.

## СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



Обязательно включите в свой рацион лук и чеснок. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием.

### **3. Полюбите молочную и кисломолочную продукцию**

Молочная и кисломолочная продукция — это важная часть осеннего рациона. Это идеальный вариант питательной, но при этом не такой уж калорийной пищи. Выбирайте продукты со средней жирностью. Молоко, кефир, варенец, простокваша, творог, сыр, натуральный йогурт — это вкусно, питательно и полезно.

Кисломолочная продукция также очень важна для здоровья кишечника. Чтобы не допустить дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри, возьмите за правило каждый день съедать какой-нибудь продукт из этой категории.

### **4. Контролируйте потребление жирной пищи**

В холодное время года и при понижении температуры организм включает свою способность откладывать жир на трудные времена. Поэтому с высококалорийной и жирной пищей лучше повременить. Налегайте на полезные жиры. Это нежирное мясо, птица, белая рыба, авокадо, оливковое масло, орехи. Однако их тоже не следует употреблять без разбора, если не хотите внезапно поправиться на целый размер одежды.



## **5. Готовьте супы**

С наступлением холодов и понижением температуры за окном супы снова стали актуальны. Однако здесь есть свои правила, которые нужно соблюдать в осеннее время года. Во-первых, старайтесь отдавать предпочтение овощным, а не наваристым супам. В них меньше калорий. Во-вторых, добавляйте в суп меньше соли. Она задерживает лишнюю жидкость в организме. Специи, пряности и травы, напротив, можно добавлять практически в неограниченном количестве. И, наконец, откажитесь от заправок в виде сметаны или мучной поджарки. Это лишние и не нужные вам калории.

Кстати, лучше употреблять теплые, а не горячие супы. На переваривание теплого супа организм затратит больше энергии, а чувство голода наступит несколько позже.

## **6. Экспериментируйте с картофелем**

Картофель, вопреки распространенному мнению, отличный продукт для осени. В нем содержится большое количество витамина С, фосфора, калия. Чтобы картофель приносил только пользу, учитеесь готовить его правильно. Полезными считается картофель отварной, запеченный, в мундире.

## **7. Ищите полезные альтернативы привычным сладостям**

Сладкого хочется всегда, а осенью особенно. Во многом это связано еще и с тем, что увеличивается среднесуточное

## СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



количество чаепитий. Выбирайте чай с ароматными и аппетитными добавками. Их запаха и вкуса бывает вполне достаточно, чтобы удовлетворить потребность в сладеньком.

Если отказаться от сладостей вы не в силах, то ищите полезные альтернативы мучным и кондитерским изделиям. Это, например, сухофрукты, которые сохраняют все полезные свойства свежих плодов, финики, мед, ягоды и фрукты (их лучше есть в первой половине дня).

### **8. Соблюдайте режим питания**

Осенью очень важно соблюдать режим питания. Диетологи советуют питаться дробно, то есть 5–6 раз в день. Это 3 полноценных приема пищи (завтрак обед и ужин) и 2 перекуса. Не игнорируйте перекусы, необходимо грамотно подходить к выбору вкусных вариантов. Пусть это будут овощи, творог, натуральный йогурт, горсть орешков, питательный смузи, а не шоколадные батончики и прочие простые углеводы.

### **9. Ешьте больше цельнозерновых**

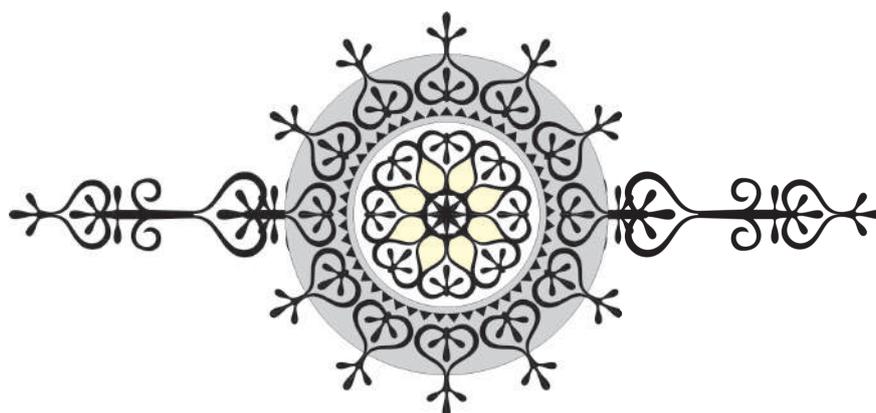
Цельнозерновые продукты — это ценный источник клетчатки. Именно она эффективно очищает организм от шлаков и токсинов. Кроме того, клетчатка улучшает работу пищеварительной системы и поддерживает метаболизм на должном уровне, что очень важно для подтянутой фигуры и крепкого здоровья.



Обратите внимание на цельнозерновой хлеб, орехи, каши. Эти продукты также содержат в своем составе важные витамины и минералы. Они прекрасно питают организм полезными веществами и надолго сохраняют чувство сытости.

### **10. Будьте активны!**

Больше двигайтесь. Не ленитесь и не оставайтесь дома, потому что на улице якобы холодно. Стоит просто одеться потеплее, чтобы не замерзнуть. Так вы не только всегда будете полны бодрости и энергии, но и поможете себе сохранить хорошую физическую форму, несмотря на изменения в рационе.



## ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ



### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы желаете найти единомышленников, друзей по переписке или свою вторую половинку, пишите нам, присылайте о себе короткое сообщение и почтовый адрес с указанием индекса. И ваше объявление о переписке обязательно появится на страницах нашего журнала!



### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы хотите увидеть свое творчество на страницах нашего журнала, пишите, присылайте свои воспоминания, стихи, рассказы, статьи и что вам интересно. Присылайте свои предложения, отзывы о нашем журнале, мы обязательно учтем все ваши пожелания.

#### НАШ АДРЕС:

677007, г. Якутск, проспект Ленина, 58,  
с пометкой «Коммулюк», т.: 40-39-80  
E-mail: [rbs\\_yakutsk@mail.ru](mailto:rbs_yakutsk@mail.ru)